



GROCHÓW

wiadomości sąsiedzkie

Marzec 2013 r.

ISSN 2299-4130

Nr 8



Fot. Anna Oleksiak



Obchody 182 rocznicy bitwy pod Olszynką Grochowską

Wielka manifestacja patriotyczna mieszkańców Grochowa i Wawra

Zorganizowane w dniu 24 lutego 2013 roku obchody 182 rocznicy bitwy pod Olszynką Grochowską były wielką patriotyczną manifestacją mieszkańców Grochowa i Wawra. Olszynka Grochowska to „ziemia święta” dla mieszkańców Grochowa, a rocznicowe obchody bitwy to ważne dla nich święto, w którym uczestniczą też władze Warszawy, dzielnic Pragi-Południe



i Wawra, organizacje pozarządowe, młodzież szkolna. Mimo niesprzyjającej pogody tegoroczne obchody zgromadziły ogromną rzeszę uczestników. Nie zabrakło też dużej reprezentacji klubu Legii, które-

go wiernymi kibicami są mieszkańcy Grochowa i Wawra.

Uroczystości rozpoczęły się mszą świętą w kościele Najczystszej Serca Maryi na placu Szembeka. Szpaler pocztów sztandarowych wypełnił świątynię na całej długości.

Po mszy nastąpił przemarsz ulicami Grochowa i laskiem olszyny do Alei Chwały pod przewodnictwem generała Franciszka Żymirskiego na siwym koniu. Rolę dowódcy wojsk polskich, jedynego generała, który zginął w tej bitwie, odgrywał aktor Wojciech Olszański. Zgodnie z tradycją obchodów przemarsz Aleją Chwały rozpoczęło odegranie „Warszawianki”.

Główne uroczystości przeniosły się pod pomnik bitwy, gdzie odbyła się rekonstrukcja walki sprzed 182 lat. Po odegraniu Hymnu Narodowego, uczestnicy modlili się w intencji poległych, wygłoszone zostały przemówienia okolicz-

nościowe, a po apelu pamięci nastąpiła ceremonia złożenia wieńców.

Bitwa pod Grochowem i obrona Olszynki Grochowskiej stały się symbolem walki narodu polskiego o wolność i niezawisłość. Chociaż nie była zwycięską bitwą to znaczenie jej było istotne. Po bitwie pod Olszynką Grochowską Rosjanie nie podjęli już próby zaatakowania Pragi oraz Warszawy i wstrzymali ofensywę do wiosny.

Na polach pod Grochowem rodziła się legenda heroizmu i bohaterstwa narodu walczącego o niepodległość i była niewątpliwie przełomowym momentem w historii Polski.

Ta legenda umacniana w poezji Adama Mickiewicza, Cypriana Kamila Norwida, w muzyce Fryderyka Chopina rozślawiała w Europie pragnienia wolności narodu pozbawionego swojej państwowości.

Mieszkańcy swoją obecnością pod pomnikiem Olszynki Grochowskiej dali wyraz wypełnianiu słów Jana Pawła II „Strzeżcie tego wielkiego dziedzictwa narodowego, sławnej Olszynki Grochowskiej”.

Anna Oleksiak

*Drodzy Czytelnicy,
niech nadchodzące
Święta Wielkiej Nocy
wniosą nieustającą radość
w Wasze życie,
porządek tam, gdzie sprawy
były nieuprządkowane
i nadzieję tam,
gdzie zaczęło jej brakować.*

Wesołego Alleluja!



JESTEŚMY NA FACEBOOKU!



Naprawmy drogi w naszej dzielnicy!

Pragnę serdecznie zaprosić wszystkich czytelników „Wiadomości Sądzieckich” do udziału w realizowanej m.in. na terenie Pragi-Południe akcji mającej na celu poprawę jakości dzielnicowych dróg. Akcja pod nazwą: „Dziura po zimie sama nie zginie” polega na zgłaszaniu drogą mejlową na adres: dziurapozimie@wp.pl miejsc, w których znajdują się ubytki w jezdni (ulica, najbliższa posesja). Każde takie zgłoszenie przekazywane jest następnie do odpowiednich służb miejskich, które zajmują się naprawą dróg. Wszystko po to, aby uniknąć narażania mieszkańców na niebezpieczeństwo oraz kosztowne naprawy samochodów.

Karol Kowalczyk

Z prac Rady Dzielnicy



W lutym Rada Dzielnicy Praga Południe obradowała na dwóch sesjach. Druga z nich zwołana na dzień 19 lutego obfitowała w wiele ważnych punktów. Najważniejszym z nich było przyjęcie sprawozdania z wykonania budżetu dzielnicowego za rok 2012, które jest swego rodzaju rozliczeniem Zarządu Dzielnicy. Najważniejszymi zakończonymi w roku 2012 inwestycjami były przede wszystkim remonty drogowe, m.in. wykonanie I etapu przebudowy ulicy Nowopoligonowej, modernizacja Tamowieckiej, Witołińskiej oraz Osieckiej. W grudniu oddano również do użytku odnowiony plac Szembeka oraz przyległe do niego ulice: Ks. Jana Sztuki oraz Józefa Chłopickiego. Radni zajęli się również tegorocznym budżetem, dokonując kilku przesunięć. Najistotniejsze z nich to: zwiększenie sumy przeznaczanej na realizację zadań Centrum Promocji Kultury oraz, co ucieszy mieszkańców Godawka, budowa ulicy Łysogórskiej. Dodatkowo należy wspomnieć o kwocie ponad 300 tys. zł, którą udało się zarezerwować na budowę ścieżki rowerowej wzdłuż ulicy Rechniewskiego. To kolejna inwestycja, po utworzeniu ścieżki rowerowej wzdłuż ulicy Rodziewiczówny, przeznaczona dla cyklistów na terenie naszej dzielnicy. Kolejna tego typu inwestycja planowana jest przy okazji modernizacji ul. Chrzanowskiego.

Istotne wydarzenia z punktu widzenia mieszkańców dzielnicy miały miejsce również pomiędzy sesjami Rady. Na zwołanym specjalnie w tym celu posiedzeniu Komisji Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska radni zamierzali pochylić się nad projektem zmian w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej na terenie Pragi-Południe. Niestety zaproszeni na posiedzenie przedstawiciele Zarządu Transportu Miejskiego, pomimo wielu pytań, nie byli w stanie udzielić informacji o zmianach w kursowaniu linii autobusowych i tramwajowych na terenie naszej dzielnicy, a tym bardziej na terenie reszty Warszawy. Obecnie wiadomo, iż dokument mający stanowić punkt wyjścia do dyskusji nad zmianami w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej, zarówno w zakresie korekt tras, jak również efektywniejszego wykorzystywania posiadanego taboru, zostanie skierowany do konsultacji społecznych w marcu. O sprawnym funkcjonowaniu każdego miasta decyduje transport zbiorowy, dlatego też niezmiernie ważne jest, aby ewentualne zmiany w kursowaniu komunikacji mieszkańców naszej dzielnicy dotknęły w jak najmniejszym stopniu. Na marcowym posiedzeniu KZPiOS będziemy wspólnie poszukiwali rozwiązań uwzględniających realne zapotrzebowanie komunikacyjne osiedli Pragi-Południe.

Karol Kowalczyk

Radny Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy

Lokalny system wsparcia

W dniu 25 lutego 2013 r. w Urzędzie Dzielnicy Praga-Południe odbyła się konferencja poświęcona rewitalizacji społecznej terenów Kamionka i Grochowa objętych programem. Celem spotkania było omówienie lokalnego systemu wsparcia na obszarze Targówek, Praga-Południe oraz Praga-Północ.

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych dzięki środkom unijnym stworzyło projekt, który ma na celu wyrównanie szans edukacyjnych i rozwojowych oraz podniesienie poziomu edukacyjnego dzieci i młodzieży wybranych szkół podstawowych i gimnazjów. Koncept

nadzorowany przez dyrektora BPiS-u, pana Tomasza Pactwę, ma charakter terytorialny, odnoszący się do obwodu danej placówki oświatowej. Głównym założeniem projektu opartego na wcześniejszym przedsięwzięciu BPiS pn. „Blok, podwórko, kamienice – ożywiły się dzielnice” jest dodatkowe oddziaływanie na najmłodszych mieszkańców stolicy, integracja oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Działania prowadzone w ramach lokalnego systemu wsparcia będą miały charakter opiekuńczy, uliczno-podwórkowy. Ponadto organizowane będą zajęcia sportowe i kulturalne. Na program przeznaczono 4 mln 200 tys. zł. Fundusz zostanie rozłożony na dwa lata.

Wyłoniono już podmiot, który w najbliższym czasie przygotowuje ankietę ewaluacyjną dotyczącą pracy placówek wsparcia. Na jej podstawie opracowane będą standardy programowe dla wsparcia dziennego.

Również na marzec 2013 r. Biuro Pomocy i Projektów Społecznych zaplanowało ogłoszenie otwartego konkursu ofert dla organizacji pozarządowych, które swoim działaniem obejmą terytoria rewitalizacji. W pierwszym kwartale kwietnia programem zostaną objęte wybrane szkoły. Na terenie Pragi-Południe będzie to Gimnazjum nr 21 im. płk. Henryka Leliwy-Roycewicza oraz Szkoła Podstawowa nr 72 im. Przyjaciół Grochowa.

Poniedziałkowa konferencja była trzecim, a zarazem ostatnim spotkaniem poświęconym tej tematyce. Wcześniej pracownicy BPiS spotkali się z mieszkańcami i przedstawicielami instytucji państwowych oraz pozarządowych na Pradze-Północ i Targówku.

Olga Łęcka

REKLAMA

w „Wiadomościach Sądzieckich”

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

lub od naszego przedstawiciela handlowego:

Michał Wituszyński – 607-288-348

reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzieckie.pl



Vintage Style

Antica
BOUTIQUE

Porcelana Mebelki Biżuteria Obrazy Ubiór
Dodatki Nakrycia Głowy Biżuteria

SKUP - SPRZEDAŻ
WYRÓB I NAPRAWA BIŻUTERII

GALERIA GROCHÓW PIĘTRO 1 UL. KOBIELSKA 23, WARSZAWA TEL. 504 090 315



Antica Boutique
Dołącz do nas na facebooku

Inwestycje drogowe Pragi-Południe

Nowe odcinki ulic, ścieżki rowerowe i zatoki dla autobusów za ponad 16 milionów złotych – na szczęście także Pragę-Południe mimo kryzysu czeka w najbliższych latach kilka zmian. Na liście planowanych inwestycji Dzielnicy widnieją nazwy dwunastu ulic, których budowa lub przebudowa powinna do 2014 roku.

Droga nie najtańsza

Według pierwotnego planu jeszcze w tym roku powinna zakończyć się budowa trzech ulic – Witołińskiej (na odcinku Grochowska – Jarocińska), Rusznikarskiej oraz nowo powstającej Nowopoligonowej. Dzięki ubiegłorocznym oszczędnościom lista ta wydłużyła się już o budowę ulicy Cukrowniczej, a po rozstrzygnięciu przetargu na ul. Chrzanowskiego, gdzie spodziewane są dalsze oszczędności, w tym roku powinno udać się zbudować także ul. Łabiszyńską.

Najwięcej, bo aż osiem milionów dwieście tysięcy złotych, czyli prawie połowę całych zaplanowanych na 2013 rok wydatków drogowych, pochłonie budowa ul. Nowopoligonowej. Za kwotę tę ma powstać ponad 550 metrów dwujezdniowej ulicy na odcinku od ulicy Kompasowej do Ostrobramskiej, ronda przy Motorowej oraz remont sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu z Ostrobramską. Koszt inwestycji jest dość wysoki, gdyż przy jej realizacji wymagane jest przełożenie fragmentów sieci ciepłowniczej i energetycznej. Z tego też powodu, choć wyłoniono już wykonawcę,

prace budowlane rozpoczną się dopiero za kilka tygodni, po zakończeniu sezonu grzewczego.

Nowe odcinki na drogowej mapie

W tegorocznym budżecie przeznaczono także 250 tys. zł na prace projektowe związane z inwestycjami, które według Wieloletniej Prognozy Finansowej mają być zrealizowane w 2014 roku. Na liście tej widnieją nazwy sześciu ulic. Przebudowa istniejących odcinków lub budowa nowych czeka ulice Bełżecką, Budrysów, Bitwy Grochowskiej, Sulejowską (od Karczewskiej do Omulewskiej), Kruszewską i Pokucką.

Więcej miejsca dla rowerów i autobusów

W ramach budowy ulic ścieżki rowerowe pojawiają się na całej długości ulic Nowopoligonowej i Chrzanowskiego. Nowa ścieżka dla ruchu rowerowego zostanie zbudowa-

na także przy Rechniewskiego. Razem ma to dać 2,5 km tras dla miłośników dwóch kółek. W planach znalazło się także miejsce dla co najmniej 7 zatok autobusowych.

Drogi do oszczędności

Czas trwania i zakres zaplanowanych prac uzależnione są w dużej mierze od spodziewanych wpływów do budżetu Dzielnicy, które w załączniku dzielnicowym do budżetu uchwała Rada Warszawy. Ich wysokość zależy od kondycji finansowej całego miasta, ale także od podatków i opłat wnoszonych przez mieszkańców Pragi. W czasie kryzysu gospodarczego ich wysokość systematycznie spada. Słowem, negatywne skutki spowolnienia gospodarczego w najbliższych latach będziemy odczuwać także na poziomie dzielnicowych inwestycji.

Przemysław Ziemiuch

Nowoczesna poczta na Grochowie

Od 6 marca Grochów może poszczycić się jedną z najnowocześniejszych placówek pocztowych w Polsce. Po gruntownym remoncie budynku przy placu Szembeka mieszkańcy mogą skorzystać z samoobsługowych automatów, które zastępują panie w okienku!

Nowa poczta została podzielona na cztery strefy: handlową, ubezpieczeniowo-bankową, pocztową oraz samoobsługową. Dzięki nowoczesnym automatom klienci poczty bez kolejki mogą odebrać lub nadać przesyłkę, kupić prasę

i artykuły biurowe. Co najważniejsze, strefa samoobsługowa jest czynna 24 h na dobę!

Ponadto klientów poczty może ucieszyć jej nowy wystrój. Po remoncie charakteryzuje go przede wszystkim czerwony kolor i oryginalne kanapy.

To już trzecia w Warszawie tego typu placówka. Pierwsza została otworzona w ubiegłym roku na Mokotowie. Do końca 2013 roku w Warszawie ma powstać pięćdziesiąt punktów pocztowych nowej generacji.

Olga Łęcka

Nasze kochane blokady

W nowo powstających po „wybuchu niepodległości” osiedlach – wstęp na teren nieruchomości był zazwyczaj zamknięty dla osób obcych. Bramy i furtki wejściowe otwierały się przy pomocy klucza, potem za pomocą kodu wejściowego. W większych (i kosztowniejszych) – dodatkowo zatrudniano agencje ochrony. Nowe osiedla powstawały jednak zazwyczaj w miejscach, które były wolne i zamknięcie wejścia do nowego organizmu mieszkalnego było łatwiejsze do zaakceptowania.

Kiedy po zmianach prawnych dotyczących nieruchomości mieszkalnych zaczęły powstawać pierwsze Wspólnoty Mieszkaniowe, nikt nie przypuszczał, że sprawy mogą zajść tak daleko – że lokalne grupy mieszkańców pójdą w ślady nowo powstających zamkniętych osiedli (blokowskie) mieszkalnych i zaczną zamykać przejścia, zwyczajowo używane przez ich sąsiadów do komunikacji z istotnymi punktami dzielnicy.

Ostatnio wróciłem do miejsca, w którym mieszkałem chodząc do szkół: Podstawowej numer 60 i Liceum Ogólnokształcącego numer XIX – obie szkoły mieściły się obok siebie, w jednym ogrodzeniu – przy ulicy Zbaraskiej 1 i 3. Normalna droga do szkoły biegła z ulicy Grenadierów przez otwartą od zawsze furtkę koło kiosku RUCH-u znajdującego się przy zamkniętej bramie wjazdowej, nad którą mieszczą się mieszkania tego bloku. Za tym przejściem zaczynała się (a nominalnie – kończyła ślepo) ulica Zbaraska, którą szedłem w kierunku Wisły przez przejście dla pieszych przez ulicę Międzyborską – i dalej – do szkoły. W ten sam sposób szli moi koledzy i koleżanki z domów znajdujących się przy ulicy Siennickiej i przy alei Waszyngtona, za Siennicką.

Teraz – ulica Zbaraska zamknięta jest bezsensownym ogrodzeniem i dodatkową bramą z furtką od strony Międzyborskiej, a furtka obok dawnego kiosku jest też zamknięta. Kiedy więc wracałem ze spaceru po parku Skaryszew-

skim im. Ignacego Paderewskiego – jak dawniej – koło szkół przy Zbaraskiej, i dalej – w kierunku Grenadierów – doszedłem do naглуcho zamkniętej bramy. Musiałem wracać Zbaraską do ulicy Międzyborskiej, potem do al. Waszyngtona – aby okrężną drogą dojść do swojego bloku po drugiej stronie ulicy Grenadierów.

Szkoda, że mieszkańcy domu z przejściową bramą od ulicy Grochowskiej do ulicy Kickiego nie wpadli na tak samo genialny pomysł: wtedy dojście od przystanku tramwajowego przy Grochowskiej w stronę akademików „na Kicu” prowadziłoby albo przez ulicę Kalerńską, albo przez ulicę Siennicką.

I byłoby to tak samo bezsensownym działaniem, jak omówione powyżej zablokowanie przejścia z Grenadierów do Zbaraskiej.

Życzę miłym sąsiadom z Zarządów grochowskich Wspólnot Mieszkaniowych nowych, równie owocnych pomysłów: na Grochowie jest wiele podobnych, zwyczajowych przejść, które można by jeszcze zamknąć.

Tomasz Płóciennik

Nienudna profilaktyka



O profilaktyce uzależnień, zwłaszcza wśród młodzieży, słyszymy niemal codziennie. Jednak tym razem Zarząd Główny Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii wraz z Pomorską Agencją Imprez Artystycznych PAJA organizuje imprezę estradową połączoną z akcją profilaktyczno-informacyjną. W ramach dziewięcioletniej współpracy powstał cykl pod hasłem „NIE-ĆPA czyli 3 x NIE – NIE PIJĘ, NIE PALĘ, NIE ĆPAM”. Kulminacyjnym punktem tegorocznego projektu jest koncert zespołu De Mono, który odbędzie się 19 kwietnia 2013 roku o godzinie 18.30 w Sali Kongresowej PKiN.

Od lat Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii współpracuje z agencją imprez artystycznych PAJA. Dzięki wspólnemu działaniu pragną popularyzować treści dotyczące problematyki uzależnień. Co roku organizują koncerty pod hasłem „NIEĆPA”, trafiając tym samym do szerokiego kręgu społeczeństwa. W imprezach estradowych biorą

udział ludzie kultury i sportu, którzy nie mają żadnego związku z subkulturą uzależnień.

Podobnie jak w ubiegłych latach, koncertowi, który odbędzie się w kwietniu, będzie towarzyszyć akcja informacyjna, prowadzona przez PTZN oraz

przedstawiciele władz naszego miasta. Podczas tegorocznej imprezy wystąpi zespół De Mono oraz STO% z Piotrem Nagielem. Niewątpliwie atrakcją wieczoru będzie występ grupy muzycznej, której liderem jest Andrzej Krzywy. De Mono wykona swoje największe przeboje z okresu 25 lat istnienia na polskim rynku muzycznym.

Olga Łęcka

Wygraj bilet na koncert De Mono!

Dla naszych Czytelników mamy pięć podwójnych zaproszeń na kwietniową imprezę. Jeśli chcecie wygrać bilety na koncert De Mono, dopiszcie własną zwrotkę do słynnej piosenki zespołu pt. „Statki na niebie”.



Odpowiedzi przysyłajcie na nasz adres e-mailowy: info@wiadomoscisaskiedskie.pl, w tytule pisząc: „De Mono”. W treści maila wpiszcie swoje imię i nazwisko, a także numer telefonu. Nagrodzone zostaną najbardziej kreatywne pomysły. Na odpowiedzi czekamy do 7 kwietnia 2013 r. Ze zwycięzcami skontaktujemy się 8 kwietnia. Zwrotki, które zwyciężą w konkursie, zostaną opublikowane w majowym numerze „Wiadomości Sąsiedzkich”.

Niedźwiadek zaczyna jak Justyna



W dniu 16.02.2013 r. w Krotoszynie odbyła się pierwsza edycja Pucharu Polski w SUMO. W kategorii seniorów i senierek UKS Niedźwiadek uplasował się na drugiej pozycji. To całkiem niezłe, zwłaszcza że większość zawodników o istnieniu sumo w Polsce dowiedziała się niecałe dwa lata temu. Udowadniają oni tezę, że przygodę ze sportem można zacząć niekoniecznie w wieku nastu lat i wcale nie przeszkodzi to w odnoszeniu sukcesów.

Wszystkich zainteresowanych sportem na Pradze-Południe i w okolicach zachęcam: Zaczynjcie trenować sumo lub zapasy! Pomóżcie nam w 2013 roku utrzymać pozycję najlepszego klubu sumo w Polsce.

Medale zdobyli:

SENIORZY

- w kategorii wagowej 85 kg – Hubert Cichocki – brąz,

- w kategorii wagowej 100 kg – Michał Luto – złoto,
- w kategorii wagowej 100 kg – Rafał Rusteki – brąz,
- w kategorii wagowej 100 kg – Mateusz Malinowski – brąz,
- w kategorii wagowej 115 kg – Marcin Luto – złoto,
- w kategorii Open – Marcin Luto – brąz.

SENIORKI

- w kategorii wagowej 65 kg – Monika Skiba – złoto,
- w kategorii Open – Monika Skiba – brąz.

JUNIORKI

- w kategorii wagowej 55 kg – Karolina Hu-

siatyńska – brąz,

- w kategorii wagowej 65 kg – Agnieszka Matianowska – złoto,
- w kategorii wagowej +70 kg – Katarzyna Lisiecka – srebro.

W drużynowych zawodach o Puchar Prezesa PZ SUMO drużyna UKS Niedźwiadek w składzie Marcin Luto, Michał Luto, Michał Rawski zajęła II miejsce.

Do sukcesu Niedźwiadka przyczynili się też Michał Węgrzyn, Piotr Miżejewski, Konrad Husiatyński zajmując wysoko punktowane miejsca.

Cieszymy się z dotychczasowych sukcesów i mamy nadzieję – że podobnie jak u pani Kowalczyk – dalej będzie tylko lepiej!

Wojciech Luto

fot. Magdalena Palińska

Pomoc psychologiczna w ramach Dni Otwartych i nie tylko

W dniach 19–21 kwietnia br. organizujemy Dni Otwarte w Laboratorium Psychoedukacji na Saskiej Kępie. Kierujemy naszą ofertą do tych, których nie stać na płatną pomoc psychologiczną, a takich osób jest coraz więcej. Chcemy im wyjść naprzeciw. W czasie Dni Otwartych będzie można się skonsultować z najlepszymi specjalistami, jak również otrzymać informacje o możliwości korzystania ze stałej bezpłatnej pomocy na terenie Warszawy.

Proponujemy także nieodpłatne wykłady i warsztaty, m.in.: dla rodziców, dla seniorów, dla osób w trakcie rozwodu, dla przepracowanych itp.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy telefonicznie pod nr: 22 617 61 64, 22 616 13 72, 501 201 490 lub mailowo: lp@lp.pl.

Dokładny harmonogram Dni Otwartych można znaleźć na stronie www.lps.pl.

Anna Kopacz,

Laboratorium Psychoedukacji



I Warszawskie Dni Rodzinne

– największa impreza dla rodzin z dziećmi

Portal ZwalczNude.pl wraz z miastem Warszawą po raz pierwszy organizuje Warszawskie Dni Rodzinne. W weekend 15–17 marca stolica i jej okolice zmieniają się w wielki plac zabaw z licznymi atrakcjami dla dzieci w różnym wieku.

– Chcemy udowodnić, że Warszawa jest miastem przyjaznym rodzinom z dziećmi. Razem z kil-

kudziesięcioma warszawskimi firmami i instytucjami opracowaliśmy trzydniowy program zajęć, które są nie tylko formą zabawy, ale także edukacji. Mam nadzieję, że Warszawskie Dni Rodzinne to pierwsza edycja rodzinnego festiwalu, który przerodzi się w regularną imprezę dla rodziców i ich dzieci – mówi Krystyna Radkowska ze ZwalczNude.pl, pomysłodawczyni wydarzenia.

Zaproszone do udziału w festiwalu instytucje,

kafejki oraz firmy stworzyły wyjątkową ofertę spędzenia wolnego czasu dla rodzin z dziećmi. Są to m.in.: warsztaty krajoznawcze prezentujące odległe kraje w interaktywny sposób, zajęcia kulinarne, warsztaty na temat zdrowego odżywiania, projekcja bajek, warsztaty astronomiczne i naukowe, zajęcia plastyczno-teatralne, budowanie robotów, nauka języków obcych czy nauka flamenco.

Udział w większości zajęć jest bezpłatny. Na wszystkie zajęcia należy się zapisywać. Więcej informacji wraz z programem imprezy można znaleźć na: www.warszawskiednirodzinne.pl.

Informacje prasowe organizatora

Marzec w CPK

13, 20, 27 marca w godz. 18.30–20.30

Integracyjne Warsztaty Teatralne Klubu Myszk Norki. WARSZTATY SĄ BEZPŁATNE! Liczba miejsc ograniczona (15 miejsc). Zajęcia dla dzieci w wieku 7–14 lat. Zgłoszenia prosimy przysyłać na adres: e.letyta@dzieciom.pl lub tel. 22 890 20 77, podając imię, nazwisko, wiek i ewentualną niepełnosprawność dziecka oraz telefon i e-mail kontaktowy.

14 marca (czwartek), godz. 18.00

Wierszem i dialogiem – talenty warsztatów literackich CPK. Swą twórczość zaprezentują Anna Magdalena Mróz i Barbara Herman. Spotkanie poprowadzi Jan Zdzisław Brudnicki. Wstęp wolny.

15 marca (piątek), godz. 19.00

oraz 16 marca (sobota), godz. 17.00

Koncert z okazji 5-lecia Grupy Tańca Nowoczesnego Sway.

W programie:

- Film prezentujący historię grupy Sway,
- Fragment etiudy tanecznej pt. „Siostry” – opowieść o kobietach oparta na słowach Gandhiego. Występuje 13 tancerzy. Pomysł i choreografia – Anna Wielogórska.
- Spektakl „Human” – opowieści o dwoistości natury ludzkiej i istocie bycia człowiekiem. Występuje 16 tancerzy. Pomysł i choreografia – Anna Wielogórska.

Więcej: www.cpk.art.pl. Wstęp 10 zł.

16 marca (sobota), godz. 12.00

Kiermasz i warsztaty wielkanocne. Wstęp wolny.

17 marca (niedziela), godz. 15.00

„Podróże panny Ojdany po ciekawym świecie” – spektakl dla dzieci. Wstęp 5 zł.

20 marca (środa), godz. 17.00

W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. **„Motywy vanitas w martwych naturach holenderskich”** przedstawi Katarzyna Rokosz. Wstęp wolny.

20 marca (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 itp., serdecznie zapraszamy. Tematem spotkania w marcu będą „Bieguni” Olgi Tokarczuk. Wstęp wolny.

21 marca (czwartek), godz. 19.00

Kabaret „Filip z Konopi” Filipa Borowskiego i jego Goście. Wstęp 10 zł.

23 marca (sobota), godz. 16.00

Tradycyjny Wielkanocny Koncert Fundacji „Latająca Akademia” Elżbiety Małanicz-Onosko. Wykonawcy: Łowicki Zespół Pieśni i Tańca „Koderki”, dzieci z Zespołu Placówek Oświatowych w Nieborowie, podopieczni Fundacji „Latająca Akademia” i Aleksandra Jaworska – fortepian oraz Maria i Mieczysław Śmiałkowie. Honorowy patronat nad koncertem objęli Wójt Gminy Nieborów Andrzej Werle oraz Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy Tomasz Kucharski. Wstęp wolny.

24 marca (niedziela), godz. 11.00–17.00

Stowarzyszenie „Barwy Kultury” i Centrum Promocji Kultury zapraszają na III edycję imprezy rodzinnej „PRAGA GRA” – turniej gier planszowych dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Wstęp wolny.

25 marca (poniedziałek), godz. 18.00

„Wielkanocny czas” – koncert piosenek nie tylko o tematyce wielkanocnej w wykonaniu Anny Osmakowicz. Wstęp 5 zł.

27 marca (środa), godz. 17.00

W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. **„Wokół «Ostatniej Wieczery» Leonarda da Vinci”** przedstawi Przemysław Głowacki. Wstęp wolny.

Pracownia rękodzieła w CPK zaprasza na warsztaty wikliniarskie w terminach: wtorek 10.30–13.30 i 17.00–20.00 oraz środa 18.00–21.00. Koszt 70 zł miesięcznie. Zapisy: plastyka@cpk.art.pl.

Kościół p.w. św. Wincentego Pallotiego przy ul. Skaryszewskiej 12

24 marca (niedziela), godz. 19.00

„Crux Fidelis” – Wielkopostny koncert pieśni pasyjnych w wykonaniu Chóru Kameralnego Ab Imo Pectore. W programie najwspanialsze dzieła tworzone od renesansu do współczesności. Wstęp wolny.



**CENTRUM
PROMOCJI KULTURY**
w Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy
ul. Podskarbińska 2
tel. 22 517 65 75
www.cpk.art.pl

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

Czy wiesz, że swój pomysł na lokalne działanie możesz zrealizować wspólnie z Miastem?

Przygotowujemy zapisy regulujące zasady współpracy Miasta z mieszkańcami przy działaniach na rzecz społeczności lokalnych.

Zapoznaj się z projektami dokumentów, które dotyczą inicjatywy lokalnej, i zgłoś nam swoje uwagi oraz pomysły.

Jak to zrobić? Przyjdź na spotkanie konsultacyjne: **14 marca (czwartek), godz. 18.00–20.00** lub **19 marca (wtorek), godz. 18.00–20.00** w Warsztacie przy pl. Konstytucji 4.

Zgłoś swoje uwagi i pomysły:

- ▷ poprzez platformę konsultacyjną: www.konsultacje.um.warszawa.pl
- ▷ e-mailem: konsultacje@um.warszawa.pl
- ▷ w punkcie konsultacyjnym, działającym od 4 do 29 marca:
 - we wtorki, między 17.00 a 19.00,
 - w czwartki, między 10.00 a 12.00, w Warsztacie przy pl. Konstytucji 4.
- ▷ pocztą na adres: Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy



ul. Senatorska 27, 00–099 Warszawa
(z dopiskiem „inicjatywa lokalna”)

Konsultacje społeczne trwają do 29 marca 2013 r.

Serdecznie zapraszamy do udziału!

Więcej informacji:

www.konsultacje.um.warszawa.pl

**Centrum Komunikacji Społecznej
Urzędu m.st. Warszawy**

Psycholog radzi

Moim problemem jest niska samoocena. Często przekonuję się, że nie doceniam tego, jaka jestem i co osiągnęłam. To bardzo mi przeszkadza. Przez brak wiary w siebie nie raz już traciłam swoją życiową szansę. Jak to zmienić?

To ważne, że potrafi Pani nazwać swój problem. Trudno jest zastanawiać się i pracować nad czymś, czego nie umiemy uchwycić i określić. Nazwanie problemu to zawsze ważny początek zmiany, to jak złapanie byka za rogi. Pani nie tylko nazywa swój problem, ale zauważa pani coś więcej. Pisz Pani o swoich zaletach i osiągnięciach, których pani nie docenia. A więc, choć niedoceniane, jednak są. Ma pani świadomość swoich dokonań, choć – jak się domyślam – pomniejsza Pani ich znaczenie. Tak często dzieje się z osobami, które mają niską samoocenę – zwykle bardzo koncentrują się na swoich błędach i niepowodzeniach, punktując się za nie surowo, a jednocześnie każdy swój sukces uważa-

ją za coś oczywistego i nieznaczącego, coś, co osiągnąć może każdy. Niska samoocena, brak wiary w siebie i swoje możliwości działa jak samospełniająca się przepowiednia. Rezygnując z podejmowania wyzwań, ograniczamy ryzyko niepowodzenia, ale i tracimy możliwość sprawdzenia się i doświadczenia wzmacniającej satysfakcji.

Co więc można robić, by budować poczucie własnej wartości?

Po pierwsze uwierz, że nie warto koncentrować się na sobie aż tak bardzo. Zamiast surowo przyglądać się swoim dokonaniom i musztrować się za każde niedociągnięcie, zajmij się tym, co dla ciebie ważne i przyjemne. Wyłącz swojego wewnętrznego krytyka. Bądź dla siebie bardziej wyrozumiała i pobłażliwa. Pamiętaj, że każdy, także ty, ma prawo do popełniania błędów.

Zrób listę własnych osiągnięć; od tych najmniejszych, codziennych, do ważnych i kluczowych. Nie ma takich? Spróbuj wyobrazić sobie, co powiedzieliby na ten temat twoi bliscy, znajomi, koledzy z pracy. Właśnie zdałaś egzamin, upiekłaś pyszne ciasto, zorganizowałaś udane spotkanie znajomych, zrobiłaś porządek w rodzinnych dokumentach lub kupiłaś świetne buty na wyprzedaży. Tak, to są twoje sukcesy, bo

miałaś pomysł, szczęście, bo zrealizowałaś jakieś ważne zamierzenie.

Nagradzaj się za każdy swój sukces dobrym słowem, przyjemnością, którą sama sobie sprawisz. Jeśli zrobisz coś, co odkładałaś od wielu dni, uda ci się zachować spokój w stresującej sytuacji lub pokonasz rozleniwienie i pójdziesz na aerobik czy lekcję rysunku, powiedz sobie miłe słowo, bo właśnie osiągnęłaś swój mały codzienny sukces.

Staraj się wychodzić z zamkniętego kręgu własnych spraw. Rozmawiaj z ludźmi o nich, o ich przeżyciach, o uczuciach. Zwykle im bardziej zbliżamy się do ludzi, tym więcej podobieństw między sobą dostrzegamy. Okazuje się, że świat nie dzieli się na innych, którym wszystko się udaje, i grupkę nieudaczników z tobą w roli głównej.

Spróbuj popatrzeć, jak na twoje porażki reagują inni. Zwykle okazuje się, że osoby w naszym otoczeniu zupełnie inaczej oceniają i nas, i to, co robimy. Najczęściej nie są aż tak bardzo surowi. Wielu naszych gaf i spędzających sen z powiek potknięć w ogóle nie zauważają. Są po prostu zajęci własnymi sprawami. Dzięki takiej konstatacji nasze porażki stają się lżejsze o wagę społecznego potępienia.

Korzystaj z własnych błędów i traktuj je jak cenną lekcję. Uwierz, że bardzo często u podstaw wielkich sukcesów leży niepowodzenie. To kłopoty często mobilizują nas do poszukiwania nowych rozwiązań i zmiany.

Iwona Ring
psycholog

Pracownia Psychologiczna Ego

Usługi hydrauliczne

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

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

Niezawodne metody odchudzania Naturhouse

Wiosną wszystko budzi się do życia, budzi się w nas także chęć zmian, w tym zrzuć nadmiarowych kilogramów, w które wyposażała nas zima. Zamiast wybierać w ciemno kolejną dietę z internetu, która może się okazać nie tylko nieskuteczna, ale wręcz szkodliwa dla naszego zdrowia, warto powierzyć swoje odchudzanie specjalistom, którzy uwzględniając Państwa indywidualne uwarunkowania, opracują dedykowany kompleksowy program dietetyczny.

Na Pradze-Południe od 2,5 roku działa Centrum Dietetyczne Naturhouse, będące placówką światowego lidera w dziedzinie żywienia i dietetyki, obecnego w 26 krajach świata, gdzie pomógł już łącznie 3 milionom osób, a liczba ta ciągle rośnie. Każdy z punktów Naturhouse to zespół wykwalifikowanych dietetyków, stale podnoszących swoją wiedzę, aby w jak najlepszy sposób rozwiązać każdy żywieniowy problem.

Dlaczego to jest skuteczne?

Klucz do sukcesu tkwi w połączeniu zbilansowanej diety z naturalnymi suple-

mentami (wyciągi z owoców i warzyw w unikalnych proporcjach) wspomagającymi odchudzanie. Każdy z nas jest inny i tylko dieta dobrana pod naszą strukturę organizmu, rodzaj metabolizmu, tryb życia i – co nie mniej ważne – upodobania kulinarne, może być skuteczna, a w dodatku całkiem smaczna.

Naturhouse daje Państwu gwarancję trwałych efektów dzięki wyeliminowaniu dwóch największych przeszkód związanych z odchudzaniem:

- efektu jo-jo, ponieważ po zakończonej kuracji odchudzającej wprowadzany jest tzw. okres stabilizacji wagi, który zapobiega ponownemu przytyciu,
- utraty motywacji oraz braku samodyscypliny. Dzięki cotygodniowym bezpłatnym wizytom, które służą omówieniu postępów, rozwiązywaniu ewentualnych problemów pojawiających się w trakcie odchudzania i modyfikowaniu diety, aby była zróżnicowana i smaczna, znacznie łatwiej wytrwać w reżimie diety, aż w końcu stanie się ona Państwa nawykiem.

Ale ja się nie odchudzam...

Także osoby pragnące przytyć lub te, które po prostu chcą wprowadzić do swojego życia zasady zdrowego żywienia, znajdą w Naturhouse idealne rozwiązania dla siebie. Ponadto Centra Dietetyczne Naturhouse oferują szeroką gamę naturalnych suplementów i artykułów spożywczych o obniżonej kaloryczności, jak: pieczywo, zupy, herbatniki, napoje, dżemy, a nawet batoniki.

Każda osoba może przyjść do Naturhouse, aby bezpłatnie skonsultować się z dietetykiem. W celu umówienia się na spotkanie należy skontaktować się z wybranym Centrum w swojej okolicy. Adres najbliższego podajemy poniżej.

Hanna Kowska

 **NATUR HOUSE** 
Eksperci w reedukacji żywieniowej

ul. Łukowska 1 lok. 18U
tel.: 22 251-28-36, kom.: 519-193-981
www.naturhouse-polska.pl

PIT-a z TPD Praga Południe wypełnisz swój 1% marzenia dzieci spełni

Zarząd Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Oddział Praga Południe w związku z rozliczeniami podatkowymi za 2012 rok realizuje akcję bezpłatnego wypełniania PIT-ów w zamian za przekazanie jednego procenta na rzecz podopiecznych Południowoprańskiego Oddziału TPD oraz zwraca się z serdeczną prośbą o przekazanie jednego procenta na powyższy cel.

Zainteresowane osoby zapraszamy do siedziby oddziału przy ul. Grochowskiej 259a w poniedziałki i czwartki w godz. 10.00-16.00 oraz środy i piątki w godz. 14.00-20.00.

Na Pradze-Południe funkcjonujemy od ponad 48 lat. Jako organizacja pozarządowa

zajmujemy się pomocą dzieciom i rodzinom w trudnej sytuacji życiowej. Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Warszawa Praga Południe od ponad 18 lat prowadzi placówkę wsparcia dziennego przy ul. Grochowskiej 259a pn. „Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD”, która realizuje program zagospodarowania czasu wolnego dzieciom i młodzieży rodziców w trudnej sytuacji życiowej. Podopieczni codziennie od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 20.00 mogą liczyć na pomoc w odrabianiu lekcji lub dodatkowych zajęć rozwijających czy też podwieczorek. Przy współpracy z Fundacją „Wspólna Droga” – United Way Polska oraz Cen-

trum Promocji Kultury Dzielnicy Praga Południe dzieci mają zapewnione dodatkowe bezpłatne zajęcia z języka angielskiego, zajęcia wokalne czy też naukę gry na gitarze. Placówka utrzymywana jest z dotacji konkursowych ogłaszanych przez Urząd Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy. Dotacja zaspokaja jednak tylko podstawowe potrzeby – gdyby nie sponsorzy i indywidualne wsparcie naszych działań, nie byłobyśmy w stanie realizować naszych celów służących mieszkańcom dzielnicy Praga-Południe. Dziękujemy za każde wsparcie oferowane dla dzieci.

Nasz Nr KRS 0000134684

Cel szczegółowy: Ognisko Grochowska

Zapraszamy na naszą stronę internetową:

www.tpdpraga.org

Zarząd TPD Praga Południe

OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. Treść ogłoszeń należy przysyłać drogą e-mailową na adres: drobne.pragapoludnie@wiadomosci.siedzkie.pl (do połowy poprzedniego miesiąca).

Ogłoszenia o długości do 25 wyrazów publikowane są BEZPŁATNIE. W przypadku potrzeby zamieszczenia ogłoszenia dłuższego lub o nietypowej treści proszę kontaktować się z naszym działem reklamy: e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl, tel.: 22-810-26-04.

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ Sprzedam pokój z kuchnią – 27 m², Godawek, tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam ładną kawalerkę z widną, dużą kuchnią w Wesolej. Media, K. W., bardzo dobra komunikacja. Mieszkanie bardzo ciche i ciepłe, blok po generalnym remoncie. tel. 22 773 41 75 po godz. 17.

TRANSPORT – wywóz gruzu, mebli, liści, gałęzi. Sprzątanie piwnic, garaży. Oczyszczanie działek, placów po budowie.

Tel. 607-390-585

- ▶ Sprzedam tanio, szybko Radość parter domu 87 m kw, działka 650 m kw. w rozliczeniu chętnie mieszkanie na Godawiu. tel. 509 066 032.

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- ▶ Regał mała z szafą, tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam fotele – 2 sztuki, kolor jasny z drewnianymi listewkami z przodu oraz wędki i maszynę do pisania kucznik – walizkową, tel: 781 496 613.
- ▶ Lampę stojącą, drewniana z abażurem oraz dywan w arrayy tel: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam betoniarke w bardzo dobrym stanie. Jednostopowa. Pojemność 145 l. Cena 700,00 zł. Tel. 512 905 455.

- ▶ SUKNIĄ ŚLUBNA, ANGIELSKA PRODUKCJA, z niezwykłym trenem (po upięciu nie przeszkadza w tańcu!) Model Allure C 104 – rozmiar 38/40 Dodam jeszcze buty rozmiar 40 + kurtkę uszytą z tkaniny Armani. kontakt: 609612485
- ▶ Sprzedam keyboard Casio CTX-411, tel: 781 496 613.
- ▶ Materiały po likwidacji stolarni tanio sprzedam, tel. 22 615-30-60.
- ▶ Sprzedam suknię ślubną (kształt rybka, z podcięciem trenem) firmy Sposabella. Do sukni dołączę welon, kwiat na głowę oraz futerko. Na życzenie mogę udostępnić zdjęcia. Tel. 510-618-518, e-mail: olgasu@op.pl.
- ▶ Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257.
- ▶ Kupię Chińskie znaczki pocztowe, przesyłki pocztowe z Chin i Korei Południowej, stare koperty listów, stare widokówki i karty pocztowe z Polski i krajów sąsiadujących, tel. 602 511 582.
- ▶ Sprzedam alternator do Fiata 125p nowy, typ A124-S. Tel. 695 679 521.

Kompleksowe remonty i adaptacje wnętrz

Tel. 606-808-358

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.
- ▶ Francuski z dojazdem tel. 602 276 202.
- ▶ Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, dla osób STARSZYCH promocja! Zajęcia indywidualne prowadzone przez studenta. Efektywna, spokojna nauka korzystania z INTERNETU oraz podstawowych funkcji komputera. Tel. 533 404 404.

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 76

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

- ▶ FRANCUSKI – korepetycje, lekcje. Romanistka z wieloletnim doświadczeniem i przygotowaniem metodycznym, odpowiedzialna, cierpliwa, zaangażowana. Tel. 515 425 867.
- ▶ Pomoc psychologa i pedagoga dla dzieci i młodzieży. Kłopoty z koncentracją, dysleksja i dyskalkulia, ADHD, problemy rodzinne i w grupach rówieśniczych. Tel. 604-12-98-12.
- ▶ Nauczycielka języka niemieckiego, praktyka za granicą pomoc w nauce języka i osobom wyjeżdżającym. Ponadto nauczanie wczesnoszkolne, pomoc uczniom klas I-III. tel. 500 140 226.
- ▶ Udzielam korepetycji z jęz. angielskiego i francuskiego na każdym poziomie. Tanio i z dojazdem do ucznia. Tel. 513 017 570 e-mail: edyta.szymanska@onet.com.pl
- ▶ Matura j. polski rozszerzona i podstawowa nauka pisania wypracowań, prezentacje maturalne, pomoc uczniom z klas młodszych zakres gimnazjum liceum zajęcia prowadzi nauczyciel dyplomowany, tel. 604 129 812.
- ▶ Zawodowy fotograf pomoże opanować funkcje dowolnego aparatu fotograficznego oraz podpowie jak robić lepsze zdjęcia. Tel. 501 39 45 65, e-mail: k.kozerski@zdjeciaslubne.com.pl

DJ ADAM POKORA

WESELA, IMPREZY URODZINOWE, FIRMOWE, STUDNIÓWKI, DANCINGI, EVENTY, NAGŁOŚNIENIE I OŚWIETLENIE.
Kom. 608 625 901, www.djadampokora.pl
e-mail: djadampokora@gmail.com

- ▶ Pomogę przygotować prezentację maturalną, także w PPT, prace zaliczeniowe, dyplomowe. Tel. 501 074 671, Viola.
- ▶ Chemia z doświadczonym nauczycielem na poziomie gimnazjum i liceum oraz przygotowanie do matury, tel. 514 343 424.
- ▶ Pomoc dla studentów konsultacje prace dyplomowe licencjackie magisterskie zaliczeniowe 604 129 812, 22 617 87 64, 602 307 165.

WYNAJME

- ▶ Wynajmę lokal sklepowo-biurowy 40 m² + 19 m² piwnica użytkowa, Warszawa ul. Grochowska. tel. 22 810 70 22, 516 000 686

PRACA – DAM/SZUKAM

- ▶ Sprzątanie w domach, porządki, mycie okien tel. 503 836 166, 511 210 315.
- ▶ Szukam pracy, pranie, sprzątanie, opieka nad dziećmi. Posiadam samochód. 505 103 948

USŁUGI OGRODOWE

- Wycinanie i podcinanie drzew
- Zakładanie trawników
- Porządkowanie ogrodów

Tel. 513-148-238

- ▶ POMOGĘ W ROZLICZENIU PIT-37 – 606 608 618.
- ▶ Opieka w domu, gotowanie, zakupy, spacerki tel. 503 836 166, 511 210 315.
- ▶ Księgowa odpowiedzialna, dokładna, pracowita średni wiek poszukuje pracy na etat lub część, na zlec. lub o dzieło, chętnie częściowo prowadzonej zdalnie. Lic. MF, pełna księgowość, kadry, prace rozliczenia z ZUS i US. Tel. 663 788 401.

Wiadomości Sąsiedzkie 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 Plóciennik, Przemysław Ziemichód.

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

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

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

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. 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





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



WAKACJE NA KASZUBACH www.dom-kaszubski.pl

POKOJE LUB CAŁY DOM
W NOWOWYBUDOWANYM
GOSPODARSTWIE AGROTURYSTYCZNYM

Na skraju lasu, w pobliżu jeziora, duży teren – 14 ha z dobrym dojazdem. Wspaniała baza wypadowa na wycieczki rowerowe, kajakowe i piesze. Wymarzone miejsce na spokojny i cichy wypoczynek.



O więcej informacji prosimy dowiadywać się
mailem: marcin@dom-kaszubski.pl lub telefonicznie: **601 314 822** (wieczorem)

MIESZKANIE 97 m² ul. Motylkowa
WARSZAWA – MIĘDZYLESIE

+ garaż 13 m²
+ ogródek 80 m²
za cenę ~~565 000 zł~~
stan deweloperski - **510 000 zł**

OKAZJA
ATRAKCYJNA LOKALIZACJA
- ATRAKCYJNA CENA



Podpisując umowę do końca marca dostaniesz do 10% zniżki!

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl tel.: 505 283 785
www.ulicamotylkowa.pl

ABCK

ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI

Grochów
Wspólnoty mieszkaniowe
Nieruchomości komercyjne
Obsługa prawna
Serwis techniczny

Zadzwoń i dowiedz się, jak możemy obniżyć Twoje koszty
530 530 330 - 530 530 332 - biuro@abck.pl - www.abck.pl



Szybka pomoc w aranżacji
Twojego mieszkania w stałej,
konkurencyjnej i niezależnej
od ilości m² cenie.

POGOTOWIE
wnętrzarskie

Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości.
Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują
najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.



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