



Marzec 2013 r.

Nr 4

Naszemu Czytelnikom z okazji zbliżającej się Wielkanocy życzymy, aby te Święta wniosły pełnię życia do Waszej codzienności, sycząc radość do Waszych serc i Boże błogostawieństwo do Waszych dzieciąt.

Wesołego Alleluja!



„Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia” – zapraszamy na spotkania!

Masz cudownego wnuczka? Cudowną wnuczkę? Relacja z babcią i z dziadkiem to jedne z najpiękniejszych i najcenniejszych relacji w życiu każdego człowieka. Chcesz jak najlepiej odnajdywać się w tej ważnej roli? Dowiedzieć się, czego najbardziej potrzebuje od Ciebie Twój wnuk lub wnuczka?

Jeśli jesteś babcią/dziadkiem i masz wnuka/wnuczkę w wieku od 0 do 6. roku życia, weź udział w spotkaniu w gronie innych babć i dziadków, którzy podobnie jak Ty chcą wiedzieć jak najwięcej o potrzebach swoich wnuków. W ramach kampanii „Dziadkowie i wnuki. Wspólna historia” zapraszamy babcie i dziadków do wzięcia udziału w warsztatach „Być babcią. Być dziadkiem” na Saskiej Kępie.

Więź z babcią i dziadkiem daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa i tożsamości, a dziadkom – poczucie znaczenia i wpływu na życie swoich najbliższych.

To, co od babci czy dziadka otrzymują dzieci, jest bezcenne: uwaga, cierpliwość, bezinteresow-

na miłość. Z pozytywnych, bliskich relacji z wnukami czerpią niewątpliwie też najstarsi członkowie rodziny. Dzięki nim czują się ważni, lepiej rozumieją zmiany współczesnego świata. – Aby więź między dziadkami a wnukami była mocniejsza, warto, żeby także rodzice zadbali o relacje ze swoją mamą i tatą. Dzięki takim pozytywnym kontaktom najmłodszy naturalnie uczy się szacunku i troski wobec starszych – mówi dr Monika Sajkowska, dyrektor Fundacji Dzieci Niczyje.

Jesteście dziadkami. To wyjątkowy i radosny czas, kiedy pokazujecie wnukom swój świat. Możecie być jednymi z najważniejszych osób w ich życiu, a także źródłem doświadczeń, wiedzy i dobrej energii.



Bycie babcią czy dziadkiem to także wiele wyzwań. Czasem przeszkodą w bliskiej relacji wydają się odległość, brak czasu lub sposób życia. Zastanówcie się, w jaki sposób możecie uczestniczyć w codzienności swoich wnuków, co i jak chcielibyście im przekazać. Poszukajcie wspólnych pasji i możliwości spędzania czasu razem. Bądźcie ze swoimi wnukami na dobre i na złe, one bardzo Was potrzebują! Twórzcie wspólną historię każdego dnia.

Wspierajcie także własne dzieci. Wasza pomoc na pewno jest im bardzo potrzebna – starajcie się być dostępni i życzliwi. Pamiętajcie jednak, że rodzice są odpowiedzialni za sposób wychowania swojego dziecka. Pozwólcie im na popełnianie błędów i szukanie własnych dróg – w ten sposób uczą się, co jest najlepsze dla ich pociech. Dajcie odczuć swoim dzieciom, że uważacie ich za dobrych rodziców; doceniajcie ich starania wychowawcze. Nie zapominajcie także o sobie – dla dzieci i wnuków bardzo ważne jest Wasze zdrowie i samopoczucie. Zawsze macie prawo odmówić opieki nad wnukami.

I najważniejsze: mimo że Wasze dzieci są już dorosłe i samodzielne, okazujcie im miłość.

Fundacja Dzieci Niczyje serdecznie zaprasza na spotkania edukacyjne, podczas których babcie i dziadkowie mogą dowiedzieć się m.in. jak stawiać granice maluchowi, w jaki sposób doceniać dziecko czy jak radzić sobie z małym niejadkiem.

Już 8 kwietnia odbędzie się spotkanie pt. „Słowa mają moc, czyli o sztuce doceniania dzieci”. Z powodu ograniczonej liczby miejsc

prosimy o zgłoszenie udziału w spotkaniu w tygodniu poprzedzającym spotkanie pod numerem telefonu 22 616 16 69.

Spotkanie odbędzie się w prowadzonym przez Fundację Dzieci

Niczyje Praskim Centrum im. Aliny Margolis-Edelman na Saskiej Kępie, przy ul. Walecznych 59.

Warsztaty będą odbywać się do czerwca. Więcej informacji znajdą Państwo na stronie Fundacji Dzieci Niczyje (www.fdn.pl).

Urszula Makowska
Fundacja Dzieci Niczyje



JESTEŚMY NA FACEBOOKU!

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 Tarnowieckiej, 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 Gocławka, 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 funk-

Zapraszamy do współpracy!

„Wiadomości Sądziadkie Saska Kępa” powstały – podobnie jak ich wesolowski odpowiednik z 13-letnią już tradycją – nie tylko po to, aby przekazywać czytelnikom to, co my jako redakcja mamy im do przekazania, ale także po to, by wszelkie instytucje, organizacje pozarządowe i różnorodne placówki (oświatowe, kulturalne i inne) działające na Saskiej Kępie mogły informować czytelników o swoich działaniach. Dlatego też serdecznie zapraszamy Państwa do współpracy – nasze łamy stoją dla Państwa otworem. Zainteresowane organizacje zapraszamy do kontaktu mailowego: redakcja.pragapoludnie@wiadomosci.sasiedzkie.pl.

Hanna Kowalska
sekretarz redakcji „Wiadomości Sądziadkich”

cjonowaniu 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 KZPiOŚ będziemy wspólnie poszukiwali rozwiązań uwzględniających realne zapotrzebowanie komunikacyjne osiedli Pragi-Południe.

Na zakończenie pragnę zaprosić wszystkich czytelników „Wiadomości Sądziadkich” do udziału w realizowanej m.in. na terenie Pragi-Południe akcji mającej na celu poprawę jakości dzielnicowych dróg. Akcja pod nazwą: „Dziura po ziemi sama nie zginie” polega na zgłaszaniu droga 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. Naprawmy drogi w naszej dzielnicy!

Karol Kowalczyk
Radny Dzielnicy Praga Południe
m.st. Warszawy

Kolejne spektakle Misterium „Przejście”

W niedzielę 17 marca 2013 r. w Parafii Miłosierdzia Bożego przy ul. Ateńskiej 12 o godz. 19.30 (po mszy na 18.30) odbędzie się kolejny spektakl Misterium „Przejście”, czyli inscenizacja muzyczno-teatralna bolesnych części Różańca z rozważaniami bł. Matki Teresy z Kalkuty i fragmentami Księgi Lamentacji w wykonaniu młodzieży diecezji warszawsko-praskiej.

Inspiracją spektaklu była Księga Lamentacji ze Starego Testamentu. W słowach Lamentacji współczesny człowiek może odnaleźć swoje cierpienie. Zestawienie tejże księgi z tajemnicami Różańca daje zupełnie nową perspektywę. Chrystus, przechodząc drogę krzyżową, ukazał, że cierpienie ma sens. Młodzi mają nadzieję, że misterium pomoże każdemu, kto znajduje się w jakiegokolwiek ciemności, niewoli grzechu. Po misterium będzie można zostawić zapisane na

kartkach intencji, z jakimi młodzież pojedzie na Światowe Dni Młodzieży do Rio de Janeiro. Zbierane będą również pieniądze, które pomogą sfinansować pielgrzymkę.

Misterium będzie można zobaczyć także w terminach: 22 marca 2013 r. w Parafii św. Feliksa z Kantalicjo (Wawer, ul. Kościuszkowców 85A) o godzinie 19.30 (po mszy na 18.30) oraz 24 marca 2013 r. w Parafii Miłosierdzia Bożego w Otwocku, ul. Ługi 58a, Otwock; po mszy o 18.00, początek. ok. 19.00.

Więcej informacji: www.sdmrio2013.blogspot.com i na Facebooku: www.facebook.com/misteriumprzejście.

Magdalena Krypiak i Weronika Piątek
(inicjatorki i pomysłodawczynie Misterium)

Wojewoda Mazowiecki informuje o cyfryzacji telewizji naziemnej na terenie Mazowsza

W dniu 19 marca 2013 r. nastąpi wyłączenie naziemnej telewizji analogowej na terenie województwa mazowieckiego, co oznacza, że dotychczasowa tradycyjna technika nadawania sygnału drogą analogową zostanie zastąpiona technologią cyfrową. Jednoczesny odbiór obu sygnałów telewizyjnie nie będzie możliwy.

By wciąż korzystać z telewizji, trzeba wcześniej przygotować swoje odbiorniki do odbioru telewizji cyfrowej.

W związku z przejściem z sygnału analogowego na cyfrowy o szczególną uwagę prosimy mieszkańców wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych w budynkach komunalnych, odbiera-

jących telewizję za pomocą antenowych instalacji zbiorczych, tzw. AIZ. Właściciele tych instalacji – administratorzy lub zarządcy budynków – zgodnie z kompetencjami, powinni zadbać o ich właściwą obsługę.

Wszystkie informacje na temat cyfryzacji dostępne są na stronie internetowej pod adresem: www.cyfryzacja.gov.pl (Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji).

Marta Wepa

Pomnik niezgody

Niemal każda próba uczczenia jego pamięci nie przechodzi w Warszawie bez echa, podobnie zresztą jak kolejne akty wandalizmu, jakim jest poddawany jego pomnik. Dla jednych sowiecki agent i zdrajca, dla drugich obrońca powstańczej Warszawy i zasłużony wojskowy. Jednoznaczna ocena postaci Zygmunta Berlinga zdaje się być dziś równie trudna jak w 1944 roku.

W stronę Czerniakowa

Pomnik Berlinga, dłuta Kazimierza Danilewicza, odsłonięto przy ślimaku tuż obok mostu Łazienkowski w 1985 roku. Biała sylwetka generała z lornetką w dłoni spogląda tęsknie na Czerniaków, a napis na cokole głosi *Generał broni Zygmunt Berling 1896–1980*. Wojskowy zwrócony jest w kierunku przyczółku Czerniakowskiego, gdzie oddziały kierowane przez niego dywizji dokonały w nocy z 15 na 16 sierpnia 1944 roku desantu, celem pomocy powstańcom warszawskim.

Genialny wódz narodów uciśnionych

Po kapitulacji Polski w 1939 roku Berling dostał się do sowieckiej niewoli, następnie w 1941 roku dołączył do armii Andersa, z której potem został wydalony wraz z wydanym na niego wyrokiem śmierci w związku z dezercją. W 1943 formował 1 Dywizję Piechoty im. Kościuszki, przy współpracy z Sowietami. Przez cały okres wojenny oraz niedługo po nim był czynnie zaangażowany w tworzenie się komunistycznego rządu na ziemiach polskich.

Barwna biografia generała zawiera także niechlubne momenty. Na życiorysie Berlinga cieniem kładzie się przede wszystkim jego współpraca z NKWD, do której został zwerbowany jeszcze w 1939 roku, w sowieckiej niewoli. Popularności nie przysparza mu także deklaracja hołdu i lojalności skierowana do Józefa Stalina, której sygnariusze nazywają przywódcę ZSRR genialnym wódem „ludu pracującego i narodów uciśnionych”.

Etos rozdarcia czy zwykła zdrada?

Są jednak tacy, którzy generała Berlinga wspominają znacznie lepiej. Należą do nich żołnierze walczący na Wołyniu, których wsparcie armii generała uratowało od śmierci z rąk Ukraińców. Jeszcze przed wojną generał został odznaczony orderem *Virtuti Militari* za udział w wojnie polsko-bolszewickiej, w 1919 roku walczył w gronie obrońców Lwowa. Przed wybuchem II wojny światowej był już zasłużonym żołnierzem o bogatej i bohaterskiej przeszłości.

Jego pomoc Powstaniu Warszawskiemu jest przedmiotem rozlicznych kontrowersji. Część historyków wskazuje, że działanie generała miało charakter pozorowany, mocno inspirowany przez władze ZSRR i z konieczności skazane było na niepowodzenie. Część badaczy uważa, że to właśnie za samowolną próbę pomocy powstańcom został odsunięty przez władze Rosji radzieckiej od kierowania 1 dywizją.

Nie sposób ocenić postaci Berlinga bez przypisywania jego działaniu konkretnych intencji. Ci, którzy uważają go za zdrajcę, tłumaczą jego działania u boku sowieckiej Rosji chciwością władzy i poddaniu się ideologii komunistycznej.

Jego obrońcy przypisują mu chęć walki o Polskę nawet za cenę bratania się z przedstawicielami sowieckiego reżimu.

Kontrowersje zatopione w postumencie

Co ciekawe, sama forma pomnika generała interpretowana bywa równie wieloznacznie co biografia Berlinga. Czerwony cokół monumentu ma być aluzją do współpracy generała z NKWD i komunistami, a fakt, że wojskowy przedstawiony jest od kolan ma wskazywać na jego niemoc w pomocy Warszawie i nieudolne działania podczas powstania. Wszystkie kontrowersje, jakie wywołuje peerelowski zabytek, żyją wraz z nim już prawie 30 lat. I jak na razie nieumiejętność ich rozwiązania jest jedynym, co łączy adwersarzy Berlinga z jego zwolennikami.

W tegorocznym badaniu opinii publicznej, Barometrze Warszawskim, 72 procent ankietowanych na pytanie, jaki powinien być los pomnika, odpowiedziało, że „powinien pozostać na swoim miejscu lub w jego pobliżu”. Nic zatem nie zapowiada, by kontrowersje wokół osoby generała miały szybko ucichnąć.

Przemysław Ziemiuchód

Zwiedź Stadion Narodowy podczas tegorocznej Nocy Muzeów!

W nocy z 18 na 19 maja odbędzie się kolejna Noc Muzeów. W tym roku do grona otwartych w nocy ośrodków kulturalnych dołączy Stadion Narodowy! Najsłynniejsza warszawska sportowa arena z tej okazji udostępni zwiedzającym wystawę „Świat Wielkiego Futbolu”.

Ponadto podczas nocnego zwiedzania sportowego obiektu będzie możliwość odbycia specjalnej wycieczki po stadionie z przewodnikiem. Co najważniejsze, poznanie kulis areny będzie tej nocy całkowicie bezpłatne.

W ubiegłym roku w warszawskiej Nocy Muzeów wzięło udział 206 ośrodków kulturalnych, w tym muzea, galerie, parafie, instytucje samorządowe, teatry. Pierwsza Noc Muzeów odbyła się w Berlinie w 1997 r. Dzięki ogromnej popularności wśród naszych zachodnich sąsiadów idea nocnego zwiedzania ośrodków kulturalnych rozpowszechniła się na inne europejskie państwa. Polacy mogą brać udział w wieczornym poznawaniu kultury od 2003 r.

Olga Łęcka

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 ofertę do tych, których nie stać na płatną pomoc psychologiczną, a takich osób jest coraz więcej. Chcemy im

wyjsc 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 rozvodu, dla przepracowanych itp.

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

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

Anna Kopacz,
Laboratorium Psychoedukacji

Studio Urody

ul. Afrykańska 7a

tel.: (22) 672 04 87

• KOSMETYKA TWARZY / CIAŁA

• MANICURE / PEDICURE

• FRYZJER DAMSKI / MĘSKI / DZIECI

www.studiourody.info

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

Dziura po zimie sama nie zginie



Mróz i śnieg sprawiają, że jazda ulicami po zimie staje się uciążliwa i niebezpieczna. Ubytki w nawierzchni dróg mogą narażać nas, miesz-

kańców, nie tylko na niebezpieczeństwo, ale i kosztowne naprawy samochodów. Aby temu zapobiegać, grupa warszawskich radnych: Aleksandra Gajewska, Michał Czaykowski i Karol Kowalczyk, zainicjowała akcję pod nazwą: „Dziura po zimie sama nie zginie”. Akcją, w której to sami mieszkańcy przekazują radnym informacje o tym, gdzie w dzielnicy znajduje się ubytek w nawierzchni asfaltowej, czyli popularna i jak często spotykana na naszych ulicach dziura w drodze.

Zgłoszenie powinno precyzować miejsce, w którym znajduje się ubytek w jezdni, czyli ulicę, numer najbliższej posesji itp. Inicjatorzy akcji otrzymują informacje poprzez Facebooka i stronę internetową, drogą mailową, a przede wszystkim w rozmowach z mieszkańcami. Po otrzymaniu zgłoszenia radni przekazują je do dzielnicowych Wydziałów Infrastruktury, ZDM

lub innej instytucji. Wszystko w zależności od tego, kto jest zarządcą drogi.

Spotkaliśmy się z bardzo pozytywnym odbiorem naszej akcji – podkreśla Karol Kowalczyk, radny dzielnicy Praga-Południe. – Wyraźnie udało nam się poruszyć ważną dla mieszkańców kwestię, co utwierdziło nas w słuszności podjęcia się tej inicjatywy – dodaje.

Tego typu przedsięwzięcia powodują, iż mieszkańcy nabierają świadomości posiadania realnego wpływu na sytuację w swojej dzielnicy i pokazują, że możemy decydować o losach naszej najbliższej okolicy.

Więcej informacji o akcji: [facebook.com /DziuraPoZimieSamaNieZginie](https://www.facebook.com/DziuraPoZimieSamaNieZginie) oraz www.dziura.pozimie.waw.pl. Zachęcamy do wysyłania zgłoszeń na adres: dziurapozimie@wp.pl.

Karolina Wojciechowska

Nowoczesna poczta przy pl. Szembeka



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

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 PAŁĘ, NIE ĆPAM”. Kulminacyjnym punktem tegorocznego projektu jest koncert zespołu De Mono, który odbę-

dzie 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-mail: info@wiadomosciasiedzkie.pl, w tytule pisząc: „De Mono”. W treści e-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”.

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!

Bajart – Nastrojowe Wnętrza

Jeśli urządzasz swój nowy dom czy mieszkanie lub planujesz zrobić na wiosnę totalny remont, z pewnością zainteresuje Cię możliwość skorzystania z fachowej porady architekta i nabycia najlepszych materiałów w atrakcyjnych cenach. Naprzeciw tym oczekiwaniom wychodzi firma Bajart, zlokalizowana blisko Ciebie – na Saskiej Kępie. Działalność firmy oparta jest na dwóch filarach. W ramach pierwszego oferujemy usługę doświadczonego i cenionego architekta wnętrz, który wykonuje projekt uwzględniający preferencje i sugestie klienta, pomaga przy doborze materiałów i nadzoruje prace ekipy remontowej aż do końca robót. W ramach drugiego filaru nasi pracownicy biorą na siebie wszelkie trudności związane ze znalezieniem, zamówieniem i dostarczeniem potrzebnych materiałów. Do każdego klienta podchodzimy indywidualnie i cierpliwie. Nad filiżanką aromatycznej kawy wysłuchujemy

sugestii, które następnie znajdują odzwierciedlenie w projektach i wizualizacjach. Częste konsultacje umożliwiają doprowadzenie projektu do perfekcji. Cenimy indywidualność i oryginalny charakter, dlatego staramy się wyjść naprzeciw gustom klientów, którzy pragną się wyróżnić. Nieustająco poszukujemy nowych rozwiązań i inspiracji, staramy się regularnie odwiedzać targi i śledzić najnowsze trendy.

Zajmujemy się również sprowadzaniem artykułów do wystroju wnętrz. W naszej ofercie znajdziesz: płytki ceramiczne, mozaiki, kamień naturalny, ceramikę i armaturę

sanitarną, dodatki łazienkowe, meble do kuchni i łazienek, drzwi, okna, grzejniki oraz tkaniny obiciowe i dekoracyjne, tapety i wiele innych elementów wyposażenia wnętrz. Szczególną uwagę poświęcamy płytkom ceramicznym, które sprowa-



dzamy z najlepszych fabryk w Europie. Oferujemy całą gamę wzorów i rodzajów – od kafli w duchu eleganckiego minimalizmu przez inspirowane stylem retro, po modele tworzone według tradycyjnych technologii sprzed setek lat. Ważne jest dla nas, by produkty, które proponujemy, łączyły w sobie funkcjonalność oraz atrakcyjny i nieprzeciętny dizajn. Możemy służyć fachową radą, gdyż przez wiele lat zdobywaliśmy doświadczenie nie tylko jako architekci wnętrz, ale także jako fachowcy w branży budowlanej. Biorąc pod uwagę specyfikę wnętrza, pomożemy dobrać jak najlepiej pasujące i współpracujące z jego charakterem materiały.

Specjalnie dla klienta negocjujemy jak najatrakcyjniejsze ceny i wysokie rabaty. Robimy wszystko, by spełnić marzenie o idealnym domu.

Adres pracowni na Saskiej Kępie:

Bajart – Nastrojowe Wnętrza
ul. Bajońska 11.
Tel. 602 755 334, 509 654 657
e-mail: inc@vp.pl

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 kilkudziesięcioma 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 przetrze drogę 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

Ty i „Wiadomości Sądziadkie”

Jeśli nie tylko mieszkasz na Saskiej Kępie, ale też ŻYJESZ tutaj, myślę, że spodoba Ci się nasza propozycja. Piszemy dla Ciebie o rzeczach, które z naszego punktu widzenia są interesujące, ale może Ty chciałbyś/chciałabyś podzielić się z nami i wszystkimi czytelnikami „Wiadomości Sądziadkich” lokalnymi tematami, które interesują Cię najbardziej, a o których jeszcze nie pisaliśmy? A może jakąś swoją pasją? Jeśli tak, a do tego lubisz i umiesz pisać, zapraszamy do stałej współpracy! Zgłoś się mailowo: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedziadkie.pl lub telefonicznie: 607-288-793.

Hanna Kowalska

sekretarz redakcji „Wiadomości Sądziadkich”

PTTK zaprasza

Kraków

Koło PTTK serdecznie zaprasza w dniach 12–14 kwietnia 2013 r. na wycieczkę Perły Małopolski. Odwiedzimy oczywiście Kraków, najbogatsze w zabytki i muzea miasto w Polsce, a także jego okolice.

Dzieje Krakowa rozpoczynają się około IX w., nazwa miasta pochodzi od imienia legendarnego księcia Kraka, władcy Wiślan. Od około 1040 r. Kraków był główną rezydencją władców Polski i stolicą – najważniejszym ośrodkiem kraju. Funkcję stołeczną pełnił do roku 1609, kiedy to król Zygmunt III Waza przeniósł stolicę do Warszawy, jednak pogrzeby królów i koronacje ich następców, połączone z sejmami, odbywały się aż do roku 1734 roku w Krakowie.

Po tym najświetniejszym okresie w historii Krakowa i Polski pozostały niezliczone zabytki, które i obecnie nadają miastu specyficzny klimat i urok. W ciągu naszego krótkiego pobytu nie uda nam się zwiedzić wszystkich, ale wraz z przewodnikiem odwiedzimy kilka najważniejszych:

- Wawel z katedrą i Dzwonem Zygmunta,
 - kościół Mariacki z ołtarzem Wita Stwosza,
 - Rynek Główny, Sukiennice, Collegium Maius,
 - muzeum pod płytą Rynku,
 - muzeum w Fabryce Schindlera.
- Drugiego dnia zwiedzimy:
- najstarszą kopalnię soli kamiennej w Bochni, z którą związana jest legenda o św. Kindze.
 - zamek z XIV w., należący do rodów Kmitów i Lubomirskich, w Nowym Wiśniczu.
 - Niepołomice z budzącym zachwyt zamkiem, w którym czuć ducha renesansu i rękę kochających sztukę Jagiellonów, i majestat ich władzy.

Wyjazd: 12 kwietnia 2013 r., zbiórka na parking pod halą sportową przy ul. Pogodnej o godz. 16.30

Powrót: w to samo miejsce 14 kwietnia, ok. godz. 23.00

Wpisowe: 350 zł dorośli, 340 zł dzieci do 15 roku życia, płatne w ciągu 2 tygodni od zgłoszenia.

Wyżywienie: śniadanie 13 i 14 kwietnia, obiadokolacja 13 kwietnia, obiad 14 kwietnia

Zgłoszenia: do 31 marca 2013 r.

Kierownik wyjazdu: Bożena Jaźwińska

Liczba miejsc: 52

Wieczorem 13 kwietnia spacer „Kraków nocą” lub wyjście do Teatru Starego w zależności od tego, czy będzie tego dnia ciekawy spektakl (bilet dodatkowo płatny ok. 50 zł).

Koło PTTK w Wesołej

PIT-a z TPD Praga Południe wypełnisz twój 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. „Środowiskowo Ognisko Wychowawcze TPD”, która realizuje program zagospodarowania czasu wolnego dzieciom i młodzieży ro-

dziców 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 dodatkowe zajęcia rozwijające czy też podwieczorek. Przy współpracy z Fundacją „Wspólna Droga” – United Way Polska oraz Centrum 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 byłibyśmy 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

REKLAMA

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

lub od naszego przedstawiciela handlowego:

Artur Pawlak – 605-297-200

reklama.saskakepa@wiadomosciasiedziadkie.pl

Felieton „Z otwartą głową”

Jeśli chcemy dokarmiać ptaki – róbmy to z głową!

Miłośnicy przyrody i aktywiści Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków apelują, by zimą mieszkańcy miast dokarmiali ptaki, które w tym czasie przeżywają ciężkie chwile. Bo jakże znaleźć ziarenko czy robaczka, kiedy ziemia zmarznięta i pokryta grubym śniegiem? Co prawda tegoroczna zima już się kończy, ale warto poznać podstawowe zasady w zakresie dokarmiania.

Na porannym spacerze z psem spotykam swoją sąsiadkę. Z plastikowego worka wysypuje na topniejący śnieg pokrojony w kostkę chleb.

– Pani Zosiu, ornitologdy twierdzą, że nie powinno się karmić ptaków chlebem, bo z tego powodu mają wiele problemów trawiennych – starają się przekazać apel pana Andrzeja Kruszewicza, dyrektora warszawskiego ZOO, autora kilku set artykułów i kilkunastu książek o ptakach.

– A pani patrzy, jak im to smakuje! – przekazuje mnie pani Zosia, pokazując zbiegające się stadko gołębi.

– One nie mają woreczka żółciowego i przeżywają potem męki, próbując strawić to, co zjadły. Ptaki dokarmiać można specjalnie kupioną karmą lub przygotowaną samemu. Lubią słonecznik, pszenicę i owies – próbuję przekonać panią Zosię.

Na nic zdały się moje edukacyjne uwagi. Wokół budynku leżą pozostawione – nie tylko przez panią Zosię – rozmoczone kawałki pieczywa – o zgrozo! – nawet całe połówki bochenków, z którymi nie poradziły sobie ptaki.

Dokarmiamy ptaki tylko zimą, gdy trudno im znaleźć jakikolwiek pokarm. Najlepiej w jednym miejscu. Warto zaapelować do zarządów wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych o budowę „gołębi stołówek” w bezpiecznym dla nich miej-

scu, z dala od okienek piwnicznych, z których polują koty. Wiosną i latem miejsca te byłyby wykorzystane jako poidelka z wodą, której o tej porze brakuje ptakom tak jak zimą pożywienia.

Weźmy sobie do serca dobrą radę pana dyrektora Andrzeja Kruszewicza, by z nastaniem wiosny nie dokarmiać ptaków. Dzięki temu zmuszone byłyby do odległych wycieczek na pola i do lasów w poszukiwaniu pokarmu. Z pewnością liczba ich szybko by spadła, bowiem takie działanie zniechęciłoby je do gniazdowania w sąsiedztwie ludzi.

Dopóki władze miast nie podejmą działań służących organizacji dokarmiania ptaków, nasze osiedlowe trawniki będą dalej „dekorowane” rozkładającymi się kawałkami jedzenia. Często nie tylko pieczywa!

I jeszcze jedna istotna rzecz – dokarmianie latem sprzyja wzajemnemu zarażeniu się ptaków zabójczymi dla nich i dla nas wirusami. Z pewnością wie o tym pani Zosia narzekająca na zanieczyszczenia parapetów i balkonu gołębimi odchodami.

Dokarmiamy ptaki! Róbmy to jednak mądrze, tak by nie czynić im ani nam szkody.

Anna Oleksiak

OGŁOSZENIA DROBNE

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

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ Sprzedam pokój z kuchnią – 27 m², Godawek, tel.: 781 496 613.
- ▶ 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 mahoń z szafą, tel.: 781 496 613
- ▶ Sprzedam fotele – 2 sztuki, kolor jasny z drewnianymi listewkami z przodu oraz wędki i maszynę do pisania tucznik – walizkową, tel.: 781 496 613
- ▶ Sprzedam lampę stojącą, drewnianą z abażurem oraz dywan w arrasy tel.: 781 496 613.
- ▶ Sprzedam suknie ślubną (kształt rybka, z podczepianym trenem) firmy Sposabella. Do sukni dołączę welon, kwiat na głowę oraz futerko. Na życzenie mogę udostępnić zdjęcia. Tel; 510-618-518, mail: olgasu@op.pl
- ▶ Kupię Chińskie znaczki pocztowe, przesyłki pocztowe z Chin i Korei Północnej, stare koperty listów, stare widokówki i karty pocztowe z Polski i krajów sąsiadujących, tel. 602 511 582 .

- ▶ Sprzedam keyboard Casio CTK-411, Tel: 781 496 613
- ▶ Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria tel. 502 011 257.
- ▶ Sprzedam alternator do Fiata 125p nowy, typ A124-S. tel. 695 679 521.
- ▶ SUKNIĄ ŚLUBNĄ, ANGIELSKA PRODUKCJA, z niezwykłym trenem (po upięciu nie przeszkadza w tańcu!) Model Allure C 104 – rozmiar 38/40 Dodam jeszcze buty rozmiar 40 + kurteczkę uszytą z tkaniny Armanięgo kontakt: 609 612 485.
- ▶ Sprzedam betoniarke w bardzo dobrym stanie. Jednofazowa. Pojemność 145 l. Cena 700 zł. tel. 512 905 455.

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

- ▶ FRANCUSKI – korepetycje, lekcje. Romanistka z wieloletnim doświadczeniem i przygotowaniem metodycznym, odpowiedzialna, cierpliwa, zaangażowana. Tel. 515 425 867.
- ▶ 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.
- ▶ Francuski z dojazdem tel. 602 276 202.

Kompleksowe remonty i adaptacje wnętrz

Tel. 606-808-358

- ▶ 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

USŁUGI OGRODOWE

- Wycinanie i podcinanie drzew
- Zakładanie trawników
- Porządkowanie ogrodów

Tel. 513-148-238

- ▶ 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.

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

- ▶ Zawodowy fotograf pomoże opanować funkcję dowolnego aparatu fotograficznego oraz podpowie jak robić lepsze zdjęcia. Tel. 501 39 45 65, e mail: k.kozerski@zdjeciaslubne.com.pl
- ▶ Matura j. polski rozszerzona i podstawowa nauka pisania wypracowań, prezentacja maturalna, pomoc uczniom z klas młodszych zakresu gimnazjum liceum zajęcia prowadzi nauczyciel dyplomowany. 604 129 812.
- ▶ Pomoc dla studentów konsultacje prace dyplomowe licencjackie magisterskie zaliczeniowe 604 129 812, 226178764, 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

- ▶ Szukam pracy, pranie, sprząatanie, opieka nad dziećmi. Posiadam samochód. 505 103 948.
- ▶ POMOGĘ W ROZLICZENIU PIT-37 – 606 608 618.
- ▶ Sprząatanie w domach, porządki, mycie okien tel. 503 836 166, 511 210 315.
- ▶ Księgową odpowiedzialną, dokładną, pracowitą 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.
- ▶ Opieka w domu, gotowanie, zakupy, spacery tel. 503 836 166, 511 210 315.

Wiadomości Sąsiedzkie Saska Kępa – pismo mieszkańców Saskiej Kępy i okolic.

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

Reklama: Artur Pawlak – tel. 605-297-200, e-mail: reklama.saskakepa@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 2299-8268. Nakład: 8000 egz. **Gazeta bezpłatna!**

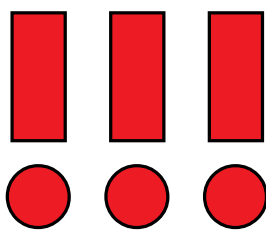
Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji. Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

Jesteśmy uczestnikiem programu



brick's place

**WIELKA
WYPRZEDAŻ**



ul. Wersalska 5A

tel: 22 428 49 03

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



LABORATORIUM PSYCHOEDUKACJI* lps.pl

GRUPA ROZWOJU OSOBISTEGO dla SENIORÓW

Zapraszamy osoby starsze, które starają się podnieść jakość życia i zaadaptować do nowych okoliczności w związku z przejściem na emeryturę, słabszym zdrowiem czy poczuciem samotności.

Udział w naszej grupie:

- Wzmacnia poczucie własnej wartości
- Pozwala uczyć się nowych rzeczy i przekazywać doświadczenia innym.
- Uczy udzielać wsparcia i przyjmować je.
- Buduje wspólnotę i więź z innymi.
- Pobudza aktywność i zaangażowanie.
- Pomaga dbać o kondycję.

Grupa będzie spotykać się w czwartki w godzinach 15.00–17.00

Od czasu do czasu naszymi gośćmi będą specjaliści – m.in. dietetyk, lekarz medycyny chińskiej, malarka, rehabilitant, masażysta shiatsu, nauczyciel medytacji, lekarz geriatra. Mamy także w planie wspólne wyjścia na koncerty, spektakle, wystawy.

Udział w grupie poprzedza bezpłatna konsultacja z prowadzącymi. Zasady udziału omawiane są szczegółowo podczas konsultacji.

Prowadzą:

Katarzyna Kunicka Psychoterapeutka i trenerka
Paweł Jezierski Psychoterapeuta

Informacje: Laboratorium Psychoedukacji, ul. Katowicka 18,
tel.: 22 617-61-64, 616-13-72, 501 20-14-90,
lps@lps.pl