



Jak odnaleźć magię świąt?

Czy zgodzicie się ze mną, że święta mają w sobie tę szczególną magię, którą czuliśmy jako dzieci... a teraz nie zawsze potrafimy ją odnaleźć? Wyczekujemy pierwszej gwiazdki, a wraz z nią tego wyjątkowego nastroju, zawierającego szczyptę tajemnicy, ciekawości, zachwyty, radości i odrobinę nostalgii. Ale on nie zawsze się pojawia. I nie chodzi tylko o to, że scenografia potrafi mocno odbiegać od ideału, bo pogoda płata nam figla.

Napisała do mnie Magda, 42-letnia ekonomistka. „Uwielbiam święta i zawsze czekam na nie, wyobrażając sobie, że będą piękne. Dużo wcześniej biegam po sklepach w poszukiwaniu dekoracji, smakołyków i prezentów. Ale zawsze scenariusz jest ten sam. Moja siostra nie przepada za moim mężem, więc prędzej czy później dochodzi do wymiany uszczypliwości. Mamy tradycję spędzania świąt wspólnie, tym bardziej że jesteśmy tylko dwie, nie mamy już większej rodziny. Gdy świąteczne dni mijają, pozostaje mi niedosyt i uczucie, że małostkowe konflikty psują przyjemność. W tym roku moja kolej na urządzenie Wigilii, więc obawiam się, że będę czuła napięcie. Tym bardziej, że będą również teściowie. Matka mojego męża wszystko robi „najlepiej”, więc nie raz usłyszę od niej „dobre rady” i dowiem się, co mi się nie udało. Jak mogę uratować swój dobry nastrój?!”

**Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia!
Zdrowia i pomyślności
w Nowym 2014 Roku**

życzą

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

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzymy Czytelnikom „Wiadomości Sąsiedzkich” zdrowia, miłości i spokoju.

Niech radosny nastrój i wzajemna życzliwość goszczą u Państwa nie tylko w końcówce tego, ale i w całym przyszłym, 2014 roku.

Niech spełniają się plany i marzenia, by ten Nowy Rok okazał się lepszy od poprzednich.

Hanna
Gronkiewicz-Waltz
Prezydent m.st. Warszawy

Jacek
Wojciechowicz
Wiceprezydent m.st. Warszawy

Jak po pierwszej gwiazdce w wigilijny wieczór pojawiają się na niebie kolejne, tak niech w waszych sercach mnożą się piękne uczucia radości i szczęścia, a w duszach gości spokój, zaś w codziennym życiu – serdeczność i zgoda, których obydwoje jak najwięcej doświadczyli, nie tylko przy świątecznym stole

Jeśli chcesz przeżyć święta w dobrym nastroju i raz jeszcze poczuć ten wyjątkowy stan, zastanów się, co składało się na odświętny klimat. Czy to był pośpiech, gorączkowe zakupy, pastowanie podłóg, rodzinne niesnaski, jak w przypadku Magdy, lub też zastanawianie się, gdzie posadzić przemądrzałego kuzyna, który zawsze działa Ci na nerwy? A może zielone drzewko stojące w spokojnym milczeniu, dzwoneczki u sąń Świętego Mikołaja, zapach piernika, blask świec?

Oto moja rada:

Zmień to, co możesz zmienić.

Usiądź wygodnie z kubkiem aromatycznej herbaty. Zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów i przywołaj swoje najszcześniejsze święta. Postaraj się poczuć emocje, które wtedy czułeś. Weź kartkę i długopis. Wypisz to wszystko, co sprawiło, że czułeś się tak dobrze.

Następnie wyobraź sobie, jak chciałbyś spędzić nadchodzące święta. Na czym szczególnie Ci zależy. Wypisz to. (Magda stwierdziła, że zależy jej na spokoju, zgodzie w rodzinie, pogodnym nastroju).

Przy każdej z tych wymienionych przez Ciebie, cenionych wartości – postaw sobie 3 pytania:

- Co mogę zacząć robić (z małych rzeczy), aby mieć tego (spokoju, zgody, radości) więcej?
- Co mogę przestać robić, aby mieć tego więcej?
- Co mogę robić inaczej, aby mieć tego więcej?

Magda odpowiedziała:

- Aby mieć więcej spokoju, mogę zacząć koncentrować się na swoim samopoczuciu zamiast kontrolować zachowania innych osób.

- Aby mieć więcej spokoju, mogę przestać brać odpowiedzialność za konflikt męża i siostry, przestać brać do siebie uwagi mojej teściowej.

- Aby mieć więcej spokoju, mogę w tym roku reagować inaczej i zamiast łagodzić nieporozumienia

lub udawać, że jestem zachwycona radami teściowej, zażartować z sytuacji. ltd.

I jeszcze 5 przydatnych zasad:

- Jeśli coś planujesz, zastanów się, czy to coś należy do kategorii CHCĘ czy MUSZĘ? Jeśli MUSZĘ – zadaj sobie pytanie o przyczynę. Może okaże się, że wcale nie MUSISZ. Na to miejsce możesz zaplanować to, co CHCESZ.
- Ustaw priorytety. Czy bardziej zależy ci na ulepieniu rekordowej liczby uszek do barszczu, czy na tym, by być wypoczętą i w dobrym nastroju?
- Staraj się spełnić oczekiwania najbliższych, ale zadbaj także o swoje własne.
- Nie zapominaj, że nie masz najmniejszego wpływu na zachowania innych osób, ale masz wpływ na swoje emocje. Weź za nie odpowiedzialność.
- Nie bierz natomiast odpowiedzialności za zachowanie innych dorosłych i nie próbuj ich kontrolować.

Życzę Wam radosnych, magicznych Świąt.

Joanna Godecka

*Stowo pragnie stać się Ciałem
w życiu każdego z nas. Przyjmujemy
je i żyjemy nim dziś, tak jak mówią
słowa piosenki:*

*„Serce ludzkie dręczy głód, ciągle
szuka, gdzie jest Bóg,*

*Naucz, Matko, jak uwierzyć
w Betlejemską Noc.*

*Uczyńcie, co Wam mówi Syn,
przyobleczcie Wiarę w czyn,*

*Niech się Stowo Boże stanie Ciałem
w każdym z nas”.*

*Z okazji najbardziej radosnych
i pięknych w polskiej tradycji świąt
Bożego Narodzenia składamy
wszystkim Czytelnikom najserdeczniejsze
życzenia wielu bożych
łask, pokoju i miłości od nowo nar-
odzonego Chrystusa i symbolicznie
łamiemy się z Wami opłatkiem.
Niech Światło płonące w Stajni
Betlejemskiej wlewa nadzieję w serca
wszystkich wiernych. Wierzących
niech umacnia, a wątpiących
prowadzi do Boga.*

Ks. Robert Hodyna

Bricks Place



SASKA KĘPA

WAWER

ul. Wersalska 5A

ul. Lucerny 115

tel: 22 4284903

tel: 22 4285049

www.facebook.com/BricksPlace

Zawsze wielki wybór i atrakcyjne promocje!

MIESZKANIE JAK SEGMENT 97 m²

+ ogródek 80 m²

+ garaż 13 m²

ul. Motylkowa 11

Warszawa-Międzyzlesie

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



podpisując umowę do końca roku dostaniesz do 5% zniżki

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

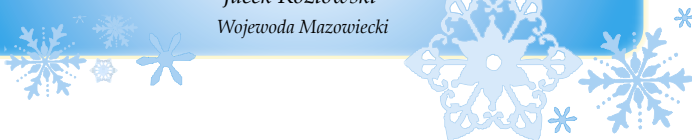
Drodzy Mieszkańcy!

*Życzę spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych
w rodzinnej atmosferze.*

*Niech ten wyjątkowy czas będzie oderwaniem od codziennych
obowiązków, a świąteczne ciepło pozostanie w naszych
sercach jak najdłużej, dając siłę do realizacji nowych wyzwań.*

*Życzę również, aby Nowy Rok
był pełen pomysły i przyniósł zmiany tylko na lepsze.*

Jacek Kozłowski
Wojewoda Mazowiecki



HD MEDICAL

- nowoczesny portal o zdrowiu • dietetycy
- domowe wizyty lekarzy specjalistów
- fitness, rehabilitacja • detoksykacja organizmu
- ubezpieczenia zdrowotne • ksylogamia medyczna
- artykuły dla mam, dzieci i niemowląt

NOWA JAKOŚĆ
NA RYNKU
MEDYCYNYM

Zapraszamy
po zdrowie!

WWW.HDMEDICAL.PL

www.masazespa-sylwia.com.pl

z tym kuponem rabat 10% do końca 2013 r.

promocje nie sumują się

Szybka pożyczka do 7000 zł!

Równe raty, bez ukrytych opłat.

Provident Polska S.A. 600 400 288

(taryfa wg opłat operatora)

Wiadomości Sąsiedzkie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic

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

Reklama: Artur Pawlak – tel. 605-297-200, e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

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

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

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

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

Jesteś uczestnikiem programu



Z prac Rady Dzielnicy



Listopadowa sesja Rady Dzielnicy Praga-Południe poświęcona została przede wszystkim sprawom budżetowym. To już tradycja, iż pod koniec roku radni dokonują przesunięć środków pochodzących z oszczędności na zadania, które wymagają dodatkowego wsparcia finansowego.

Ciekawa i gorąca dyskusja toczyła się również w punktach poświęconych zaopiniowaniu nazw dla dwóch projektowanych ulic na terenie naszej dzielnicy. Ulice miałyby się znajdować na terenie nowo powstałego osiedla mieszkaniowego w okolicach centrum handlowego Promenada przy Ostrobramskiej. Ostatecznie przyjęte propozycje to: ul. inż. Seweryna Wielaniera – konstruktora pistoletu maszynowego „Blyskawica” oraz ul. Niedźwiedzia Wojtka. Nie ukrywam, iż szczególnie zależało mi na uchwaleniu drugiej propozycji, której jestem pomysłodawcą. Niedźwiedź Wojtek był syryjskim niedźwiedziem brunatnym, adoptowanym w 1942 roku przez żołnierzy 22 Kompanii Zaopatrzenia Artylerii dowodzonej przez generała Władysława

Andersa. Sentyment, jakim darzyli go żołnierze, doprowadził do tego, iż boczne drzwi ciężarówek ozdobiła podobizna Wojtka dźwigającego pocisk artyleryjski. Tym samym stał się on symbolem 22 Kompanii. Po zakończeniu działań wojennych niedźwiedź wraz z wieloma żołnierzami armii gen. Andersa pozostał w Szkocji. Na pamiątkę tego niezwykłego bohatera w edynburskim ZOO, gdzie dożył swych ostatnich dni, umieszczona została tablica opisująca niecodzienne wydarzenia, w których brał udział Wojtek. Trzeba podkreślić, iż sympatyczna nazwa dla planowanej ulicy niesie ze sobą duży ładunek historyczny. Losów Niedźwiedzia Wojtka nie da się opowiedzieć bez przybliżenia przynajmniej części historii żołnierzy gen. Władysława Andersa, walczących m.in. pod Monte Cassino.

Inicjatywa radnych dzielnicy przekazana została do Rady Warszawy, gdyż zgodnie z kompetencjami to właśnie temu organowi przysługuje wyłączne prawo do nadawania nazw ulicom, placom i skwerom na terenie Warszawy. Tak więc teraz wszystko w rękach miejskich radnych.

Już po zamknięciu poprzedniego numeru „Wiadomości Sąsiedzkich”, 31 października, odbyła się nadzwyczajna sesja Rady Dzielnicy poświęcona terenom wokół Jeziorka Gocławskiego oraz inwestycji mieszkaniowej planowanej w jego okolicy. Sesja nie przy-

ciągnęła dużej liczby mieszkańców. Znacznie więcej zainteresowanych pojawiło się na zorganizowanym w dniu 13 listopada spotkaniu poświęconym temu samemu tematowi w Szkole Podstawowej na ulicy Cyrklowej. Sala gimnastyczna podstawówki wypełniła się po brzegi. Stawiło się ponad 200 osób. Taka liczba mieszkańców zainteresowanych tematem nie powinna dziwić. Zarówno dla Przyczółka Grochowskiego, jak i dla znacznej części Gocławia jest to jeden z nielicznych terenów zielonych. Jest to miejsce, które od wielu lat pełni funkcje rekreacyjno-sportowe. Mieszkańcy podkreślali, iż Jeziorko i tereny do niego przyległe są jedyną ogólnodostępną ostoją zieleni w okolicy i chcą, aby nią pozostały. Dlatego też gorąco zachęcam do włączenia się w akcję zbierania podpisów pod petycją do Burmistrza Dzielnicy z apelem o podjęcie działań mających na celu wykup działki, na której znajduje się Jeziorko Gocławskie oraz przyległe do niego tereny, graniczące z przyszłą inwestycją deweloperską. „Bardzo zależy nam na zachowaniu działki przyległej do Jeziorka jako terenu zielonego. Naszym zdaniem gwarancją tego będzie wykup działki przez Dzielnicę Praga Południe m.st. Warszawy od prywatnego właściciela” – możemy przeczytać w piśmie, które jeszcze w tym roku ma zostać złożone na ręce Burmistrza.

Karol Kowalczyk
Radny Dzielnicy Praga Południe

Podpisano umowy na odbiór śmieci



W ostatnich dniach listopada br. Miasto podpisało umowę z PPHU Lekaró na wywóz odpadów z terenu Pragi-Południe, Rembertowa, Wawra i Wesołej przez trzy kolejne lata: od lutego 2014 r. do końca stycznia 2017 r. Umowa zobowiązuje także do przetworzenia odebranych śmieci.

Od 1 lutego 2014 r. odpady będą odbierane od mieszkańców według określonych zasad, których szczegóły przybliżamy na naszej stronie: <http://www.wiadomosciasiedzkie.pl/news/110/n/4784>.

W celu dostosowania systemu do potrzeb mieszkańców pracownicy przedsiębiorstwa odwiedzą administratorów osiedli i właścicieli domów jednorodzinnych. Po wylegitymowaniu się poproszą nas o wypełnienie krótkiej ankiety nt. liczby pojemników na odpady oraz dotychczasowej częstotliwości wywozu śmieci. Poproszą też o nasze dane kontaktowe w celu przekazywania informacji dotyczących wdrożenia i działania nowego systemu. Jeszcze w grudniu ruszy akcja dostarczania pojemników na śmieci i będzie realizowana równoległe we wszystkich dzielnicach objętych obsługą Lekaró.

Olga Łęcka

Podwórkowa Gwiazdka

Podwórkowa Gwiazdka jest warszawską inicjatywą, mającą na celu budowanie przyjaznych sąsiedztw, wydobycie lokalnego potencjału oraz niesienie pomocy potrzebującym. W jej organizację może włączyć się każdy – zarówno nieformalna grupa aktywnych mieszkańców czy klub sąsiedzki, jak i organizacje pozarządowe, biblioteki, domy kultury oraz lokalne kawiarnie.

W tym roku Podwórkową Gwiazdkę obchodzimy po raz czwarty. Do akcji zgłosiło się ponad 25 sąsiedzkich punktów z całej Warszawy. O wszystkich wydarzeniach i spotkaniach można przeczytać na stronie internetowej www.inicjatywywysiedzkie.pl.

Praga-Południe również widnieje na sąsiedzkiej mapie Warszawy. Obchody Podwórkowej Gwiazdki rozpoczęła się tutaj 6 grudnia w siedzibie Fundacji Pomocy Rodzinie „Gwiazdeczka”, gdzie odbędzie się Mikołajkowe międzypokoleniowe spotkanie, oraz w Centrum Społecznym Paca 40, gdzie będzie miało miejsce Wielokulturowe Śpiewanie Sąsiedzkie (start o godzinie 18.00). 8 grudnia swój sąsiedzki debiut będą miały dwie lokalne klubokawiarnie (Grochownia i Kicia Kocia). Sąsiedzkie świętowanie zakończy się 15 grudnia – zbiórka na rzecz potrzebujących dzieci w ramach Akcji Miś (organizatorem jest Kooperatywa Rodzinna działająca w Centrum Paca) oraz podwórkowym kołędowaniem i ubieraniem choinki na placu zabaw na osiedlu Majdańska.

Warto podkreślić, że szczególnie aktywny jest w tym roku Grochów, którego mieszkańcy doskonale pamiętają czasy, gdy można było liczyć na swoich sąsiadów, samopomoc sąsiedzka była na porządku dziennym, a powstałe więzi międzyludzkie były długotrwałe. Nie-

zwykle ważne jest to, że działający i mieszkający tu ludzie chcą kultywować tę tradycję, organizując kameralne spotkania oraz lokalne wydarzenia. Wszystko, co będzie się w tym czasie działo, jest tak naprawdę pretekstem do lepszego poznania swoich sąsiadów, ciekawej rozmowy i integracji.

Stołeczne Centrum Współpracy Obywatelskiej oraz Q-Ruch Sąsiedzki zachęcają mieszkańców Pragi-Południe do angażowania się w te przedsięwzięcia wydarzenia, uczestnictwa, a przede wszystkim pamiętania o swoich sąsiadach. Proponujemy metodę małych kroczków – może życzenia dla sąsiada na dobry początek? Budowanie przyjaznych sąsiedztw zaczyna się od naszych chęci.

Więcej informacji, katalog dobrych praktyk oraz Q-inspiracje dostępne są na stronie:

www.inicjatywywysiedzkie.pl.

Q-Ruch Sąsiedzki działa przy Stowarzyszeniu Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej.
Współfinansowany jest ze środków m.st. Warszawy.

Burmistrz Dzielnicy Praga-Południe
Tomasz Kucharski
serdecznie zaprasza Mieszkańców Dzielnicy na wspólne, przedsięwzięcie kołędowanie przy choince, które odbędzie się 20 grudnia br. o godzinie 16.30 na Placu Szembeka. Zapraszamy również na ciepły poczęstunek.

Okulista – Szpital Grochowski, ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych:

wady wzroku, zęzy, zaćma, jaskra, choroby żółtej plamki

czynny: poniedziałek 16-18, środa 9-12,

dodatkowe godziny do uzgodnienia

zapisy tel.: 500-52-34-99, koszt wizyty 50 zł

Sklep dziecięcy SIMBA zaprasza

W ofercie: odzież dziecięca, obuwie Befado i dodatki dziecięce.

Ul. Gen Bora Komorowskiego 5i Paw. 20

POLSCY PRODUCENCI

Program Centrum Promocji Kultury, (ul. Podskarbińska 2) grudzień 2013

10.12.2013 (wtorek)

- 17.00 – W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. „Zagadki średniowiecznego malarstwa. O tajemnicach zaklętych w motywach ikonograficznych” przedstawi Marianna Otmianowska. Wstęp wolny.

UWAGA: Wykład wyjątkowo we wtorek.

11.12.2013 (środa)

- 18.30 – Impreza charytatywna na rzecz podopiecznego Fundacji Dzieciom Zdążyć z Pomocą. W programie koncert znanego artysty polskiej sceny rockowej oraz aukcja wyrobów rzemiosła artystycznego i upominków od występujących w CPK wykonawców. Wstęp wolny.

12.12.2013 (czwartek)

- 18.00 – Spotkanie literackie. Wieczór poprowadzi Jan Zdzisław Brudnicki. Wstęp wolny.

14.12.2013 (sobota)

- 19.00 – Joanna Kondrat „Samosie” – Koncert znakomitej polskiej wokalistki, laureatki wielu najbardziej prestiżowych nagród w dziedzinie piosenki autorskiej. Wstęp 10 zł.

15.12.2013 (niedziela)

- 15.00 – „Podróż za horyzont” – spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Lalek Igraszka. Mała Małgosia chciałaby się dowiedzieć, co jest za horyzontem. Postanawia więc wyruszyć i sprawdzić to osobiście. Przed wyprawą

poznaje złośliwego, lecz nieszkodliwego potworka Ohydala... Wstęp 5 zł.

18.12.2013 (środa)

- 17.00 – W cyklu „Spotkania ze sztuką” wykład pt. „Przedstawienia Bożego Narodzenia w sztuce nowoczesnej” przedstawi Bożena Pysiewicz. Wstęp wolny.
- 19.00 – Klub Mola Książkowego. Tematem grudniowego spotkania będzie powieść Sandora Maraia pt. „Żar”. Wstęp wolny.

19.12.2013 (czwartek)

- 19.00 – „Kabaret Filip z Konopi Filipa Borowskiego” zaprasza na „Specjalny program świąteczny z Mikołajem”. Wstęp 10 zł.

21.12.2013 (sobota) i 22.12.2013 (niedziela)

- godz. 11.00–19.00 – „Mikołajkowe Gwiazdkowanie” – Stowarzyszenie Charytatywne Venta – Dzieciom zaprasza na charytatywną imprezę na rzecz podopiecznych Stowarzyszenia. W programie: przedstawienia teatralne, animacje artystyczne i integracyjne, warsztaty plastyczne, loterie fantowe, koncerty. Zwińczeniem wydarzenia w dniu 22 grudnia o godz. 18.00 będzie świąteczny koncert w wykonaniu Kasi Karasek z Zespołem. Wstęp wolny.

WYSTAWA W GRUDNIU

„30 lat Pracowni Malarskiej Jacka Bukowskiego”. Wystawa czynna do 2 stycznia 2014 roku.

Podaruj dzieciom świąteczny uśmiech

Fundacja Zerwane Więzy w Warszawie organizuje zbiórkę darów na rzecz dzieci ubogich.

Obecnie mamy pod opieką 14 rodzin z dziećmi żyjących w skrajnej biedzie z terenu Warszawy i okolic.

Odrobina życzliwości, chęci niesienia pomocy, przekazanie 15-20 zł ze swojego budżetu domowego w formie artykułów żywnościowych, które wzbogaciłyby wigilijny stół rodzin, i drobnych zabawek, spowoduje uśmiech, wdzięczność i radość naszych podopiecznych.

Paczki można przysyłać na adres:

Fundacja Zerwane Więzy

ul. Batorego 14 lok. 77, 02-591 Warszawa
„Świąteczny uśmiech”

można również dokonać darowizny na numer konta: **92 2490 0005 0000 4520 2434 0028**

a także zadzwonić w celu spersonalizowania pomocy – konkretnej rodzinie, dziecku na numer telefonu: **+48 661 257 557**



Zagadka smoka z ulicy Zamienieckiej



N a r o z n a kamienica u zbiegu ulic Zamienieckiej i Sulejowskiej od lat budzi zainteresowanie grochowian za sprawą osobliwej płaskorzeźby na jej elewacji, która przedstawia smoka.

Ozdabianie kamieniem figurkami świętych ma swoją tradycję na Grochowie,

jednak smok nie należy do lokalnej, grochowskiej ani do chrześcijańskiej tradycji dekoracyjnej. Czyżby był przypadkową dekoracją? Jeśli nie, to co miał symbolizować?

Ta zagadka jest przedmiotem dyskusji okolicznych mieszkańców, a kluczem do jej rozwiązania z pewnością jest symbolika, bowiem żadne praktyczne względy nie przemawiają za umieszczeniem „stworza” na fasadzie budynku.

Kamienica ma rodowód przedwojenny, a jej architektura jest podobna do tych z sąsiednich ulic: Gdeciej, Jarocińskiej czy Kawczej. Ścięty róg budynku od strony południowo-wschodniej i południowo-zachodniej pomyślano był do umieszczenia balkonów na utworzonej w ten sposób płaszczyźnie. Chodziło o to, aby jak najdłużej można było korzystać z promieni słonecznych.

Niedokończony przedwojenny budynek w 1956 r. wykończono już według nowej koncepcji. Powstała monotonna płaszczyznę przewidzianą pierwotnie na balkony ozdobiono płaskorzeźbą smoka. Jest ona lekko obniżona w stosunku do linii okien i wpasowana została w skuty fragment tynku otoczony ramką.

Dlaczego smok?

Prawdopodobnie zadecydowały względy symboliczne, mające związek z właścicielami lub mieszkańcami domu, z ich pochodzeniem lub fachem. Czy prawdziwa jest krążąca legenda, według której fasadę ozdobili symbo-

lem zawodu drukarza kwaterowani tu w latach pięćdziesiątych pracownicy Wytwórni Papierów Wartościowych? Jest jednak nieścisłość w tej legendzie, bowiem historycznie ustanowionym symbolem drukarstwa jest gryf, czyli lew ze skrzydłami oraz głową orła, trzymający w szponach tampony drukarskie. Natomiast rzeźba na budynku w niczym nie przypomina gryfa.

Mitologia Grochowa ma swoje tajemnice. Jedną z nich jest ten tajemniczy skrzydlaty smok strzegący domu przy ulicy Zamienieckiej.

Wedle kultury chińskiej smok jest symbolem dobrego losu i przynosi sukces oraz bogactwo. Posiadanie smoka w jakiegokolwiek części domu przynosi pomyślność całej rodzinie, czego życzą mieszkańcom „domu pod smokiem”.

A w sprawie rozwikłania tej zagadki liczę na pomoc czytelników.

Anna Oleksiak

Śpiewaj z nami!

Jeśli lubisz śpiewać i chcesz pełniej realizować tę pasję, zapraszamy Cię do chóru Cor Mariae! Tutaj przemiło spędzisz czas na wspólnym muzykowaniu, poznasz fajnych ludzi w różnym wieku i rozwiniętwo swoje umiejętności wokalne.

Działamy przy parafii przy pl. Szembeka, spotykamy się we wtorki o 19:30 na plebani (budynek vis-a-vis kościoła). Aby dołączyć, po prostu przyjdź na najbliższą próbę.

Nie jest wymagana znajomość nut ani wcześniejsze doświadczenie w śpiewaniu w chórze. Szczególnie serdecznie zapraszamy panów – tenory i basy, przybywajcie!

Dyrygent i chórzyci Cor Mariae

Psycholog radzi

Mój czteroletni syn – Pawełek ma kłopoty w przedszkolu. Panie wychowawczynie mówią, że jest niezdolny. Podczas zabaw jest hałaśliwy, głośno mówi, krzyczy. Niechętnie rysuje i maluje, nie lubi zabaw plasteliną. W ogóle nie lubi brudzić rąk. Wydaje nam się, że przesadnie reaguje na dotykanie, czasem aż podskoczy. Gdy jest głośno, zasłania uszy, w ogóle unika hałasu. Psycholog w przedszkolu zasugerował konsultację w zakresie rozwoju procesów integracji sensorycznej. Proszę o poradę.

Wszystko wskazuje na to, że Pawełek może mieć – jak sugerowała pani psycholog – trudności z przetwarzaniem sensorycznym. Przetwarzanie sensoryczne to proces neurologiczny, który polega na organizowaniu informacji pochodzących z naszego ciała i świata zewnętrznego w celu wykorzystania ich w codziennym życiu. Wpływa on na zachowanie, uczenie się, sposób poruszania, odnoszenie się do innych i myślenie o sobie.

Dzieci mające trudności z przetwarzaniem sensorycznym są w swoim zachowaniu chaotyczne,

zmienne, męczliwe, łatwo się niecierpliwia, unika zabaw z rówieśnikami. Zwykle są niezgrabne ruchowo, mają kłopoty z łapaniem piłki, rzucaniem do celu. Dorosłym z otoczenia dziecka często bywa trudno zrozumieć zachowanie dziecka, bo reaguje ono w sposób nieadekwatny.

Z pani opisu wynika, że Pawełek może mieć problemy ze zmysłem słuchu oraz z odbieraniem i przetwarzaniem bodźców dotykowych. Dzieci z tego rodzaju trudnościami mogą łatwo rozpraszać się, mocno reagują na zwykłe odgłosy, uciekają od hałasów i niespodziewanych dźwięków. Z kolei trudności w procesie przetwarzania informacji dotykowych utrudniają planowanie ruchowe, organizowanie działania. Dzieci nadwrażliwe na dotyk lub z obronnością dotykową nie lubią obcinania i mycia włosów, mycia zębów, twarzy, smarowania kremem. Nie lubią nowych potraw, ubrań, kołnierzyków, golfów, pasków. Unikają lepienia, malowania palcami i zabaw w piasku.

Stan nieprzerwanej czujności będący efektem opisanych trudności wyczerpuje dziecko, zużywa jego energię, zakłóca uczenie się i kontakty społeczne. Dziecko, chroniąc się przed przeciążeniem, unika trudnych sytuacji, rezygnuje z uczestnicze-

nia w zabawach, podejmowania zadań. Dziecko doświadcza poczucia własnej niezgrabności, nieadekwatności, niezadowolenia z siebie. Bywa zniecierpliwione, niespokojne, złe. Pojawiają się kłopoty w radzeniu sobie z emocjami, problemy w relacjach z rówieśnikami, a u starszych dzieci trudności szkolne.

Bez względu na nasilenie zaburzeń przetwarzania sensorycznego chłopiec potrzebuje pomocy. Dzieci nie wyrastają z zaburzeń przetwarzania sensorycznego, ale raczej dysfunkcje te utrwalają się. Terapia integracji sensorycznej polega na odpowiedniej stymulacji ośrodkowego układu nerwowego. Dziecko nie uczy się wykonywania konkretnych czynności, lecz poprzez kontrolowane dostarczanie wrażeń dotykowych, słuchowych, płynących z ruchu i czucia głębokiego osiąga się normalizację tych układów i prawidłowe przetwarzanie informacji sensorycznych. Efektem jest poprawa funkcjonowania, zdolności adaptacyjnych dziecka, percepcji i uczenia się, a także wzrasta pewność siebie.

Agnieszka Więdlak
pedagog, terapeuta integracji sensorycznej

Płać PIT w stolicy i korzystaj z ulg dzięki Karcie Warszawiaka

Od 3 grudnia 2013 r. każdy, kto mieszka i rozlicza podatek dochodowy (PIT) w Warszawie, może otrzymać Kartę Warszawiaka, a dzieci osób rozliczających się w stolicy - Kartę Młodego Warszawiaka (przysługującą dzieciom do ukończenia 20. r.ż. lub studentom do ukończenia 26. r.ż.).

Karty zaczną obowiązywać od 1 stycznia 2014 r. Będą działały na bazie elektronicznej karty będącej nośnikiem biletów. Docelowo będą miały inny wygląd. Obecnie na obowiązujące karty będzie naklejany specjalny hologram, tak więc ten, kto posiada już spersonalizowaną Warszawską Kartę Miejską lub inny elektroniczny nośnik biletów, nie musi wyrabiać nowej karty – wnioskując jedynie o wydanie hologramu.

Karta Warszawiaka i Młodego Warszawiaka to program, który przez cały czas będzie ewoluował. Wszystkie zasady i przywileje związane z posiadaniem KW i KMW zamieszczone będą na specjalnie utworzonej stronie internetowej.

Osoby płacące podatki w stolicy zapłacą mniej za bilety długookresowe. W przyszłym roku bilet 30-dniowy będzie kosztował 110 zł, a w ramach Karty Warszawiaka tylko 98 zł. Kwartalny w ramach KW zostanie w cenie 250 zł (pozostali zapłacą 280 zł). Karta Warszawiaka ma obowiązywać w obu strefach biletowych. Dzieci warszawskich podatników skorzystają z tańszych biletów komunikacji miejskiej ważnych w 1. strefie. Bilet 30-dniowy w ramach KMW będzie kosztował 49 zł (pozostali - 55 zł). Koszt biletu 90-dniowego wyniesie 125 zł (pozostali - 140 zł). Uprawnienia do przejazdów bezpłatnych dla rodzin posiadających 4 i więcej dzieci nie zmienią się. Rodzice dzieci, które już posiadają bilet, nie muszą go wymieniać, a tylko wnioskować o wydanie hologramu.

Więcej informacji pod adresem:

<http://www.wiadomosciasiedzkie.pl/news/110/n/4885>

Konrad Klimczak
Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy



NOWA
apteka

INFORMACJA DLA PACJENTA

APTEKA NOWA

UL. ŁUKOWSKA 16

Godziny otwarcia:

pon. - pt.: 8:00 - 20:00

sobota: 8:00 - 14:00

tel. (22) 612 37 17

PTTK zaprasza



Rodzinny obóz zimowy

Choć nie ma tłumu chętnych, wyglądając na to, że zapowiadany tydzień wcześniej rodzinny obóz narciarski dojdzie jednak do skutku. Będzie jedna modyfikacja: nie jedziemy autokarem, uczestnicy będą musieli dojechać własnymi samochodami, za to na miejscu będziemy korzystali z wynajętego busa (na dojazdy na stoki). Noclegi, tak jak zapowiadaliśmy, w pensjonacie „Litworówka” w Poroninie. W związku z rezygnacją z dojazdu autokarem obniży się cena obozu do kwoty ok. 900 zł dla młodzieży i dorosłych, 800 zł dla dzieci 3-12 lat i 150 zł dla dzieci 2-3 lata (jeżdżących na nartach).

Uwaga! Cena nie obejmuje skipassów.

Więcej informacji będzie podanych na stronie naszej Koła www.pttkwesola.pl w połowie grudnia, jednak osoby zainteresowane mogą zgłaszać się już dziś, także za pośrednictwem powyższej strony.

Uwaga! Wyjazd nie jest obozem młodzieżowym, dzieci mogą w nim uczestniczyć wyłącznie pod opieką rodziców lub opiekunów.

Przypominamy także, że w dniach 12-15 grudnia br., także w „Litworówce”, organizujemy „Narciarski weekend”, nieco krótszy wyjazd narciarski. Jego szczegóły opisaliśmy w październikowym numerze WS, są także dostępne na naszej stronie internetowej www.pttkwesola.pl, za której pośrednictwem można się na niego zapisywać. **Serdecznie zapraszamy**

Katarzyna Szaszkiwicz

Szanowni Państwo,

Życzę Państwu spokojnych, pełnych rodzinnego ciepła i miłości Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności w Nowym Roku 2014.

Ligia Krajewska

Posłanka na Sejm RP

www.ligiakrajewska.pl

Drodzy Czytelnicy,

Pięknych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślności i sukcesów w nadchodzącym Nowym Roku życzą pracownicy Fundacji „Wspólna Droga” United Way Polska.

Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska jak co roku organizuje akcję „List do św. Mikołaja”. Aktualnie deklarację zorganizowania prezentów dla 356 podopiecznych z naszych organizacji partnerskich zgłosiły firmy i instytucje. To nie koniec naszej pracy, dużo dzieci nadal czeka na upragnionego Mikołaja!

Akcja „List do Św. Mikołaja” jest przyjazna nie tylko dla dzieci, które dostaną wymarzone prezenty i spędzą czas w przyjaznej atmosferze, ale także dla pracowników firm, wśród których wzrasta poczucie integracji. Zachęcamy również czytelników „Wiadomości Sąsiedzkich” do udziału w akcji. Istnieje



możliwość przygotowania paczek świątecznych dla beneficjentów naszej Poradni „Pokonaj Kryzys” – rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej i zdrowotnej.

Dzięki wsparciu firm: TNT Worldwide Express i Go-niec mamy możliwość bezpłatnego transportu zebranych darów bezpośrednio od Państwa do wybranej grupy odbiorców. Zapewniamy rzetelną dystrybucję prezentów do najbardziej potrzebujących dzieci i pomoc na każdym etapie prowadzonej akcji.

Mamy ogromną nadzieję, że wspólnymi siłami uda nam się podarować prezenty wszystkim potrzebującym dzieciom. Niewielki odruch serca może sprawić, że w dniu Wigilii na twarzach dzieci pojawi się uśmiech.

Więcej informacji o możliwości przekazania darów rzeczowych można uzyskać od koordynatora wolontariatu Lucyny Kraśkiewicz: l.kraskiewicz@wspolnadroga.pl lub pod numerem telefonu: (22) 621 28 09, wew. 22 lub (0) 530 503 239.

Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska, 04-030 Warszawa, ul. Kinowa 19, lok. U-1

PARTNERSTW DLA DZIECI

PORADNIA RODZINNA I MŁODZIEŻOWA

SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ POMOCY PORADNI STOWARZYSZENIA WSPÓLNE PODWÓRKO.

ZAPRASZAMY NA

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

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

ZADZWOŃ, UMÓWIWY CIĘ NA SPOTKANIE

TEL. 792 222 626, UL. CHRZANOWSKIEGO 13, WARSZAWA

PARTNERSTW DLA DZIECI

Poradnia Rodzinna i Młodzieżowa Stowarzyszenia Wspólne Podwórko, w ramach projektu „Partnerstwo dla Dzieci Pragi Południe” współfinansowanego za środków Miasta Stołecznego Warszawy, prowadzi:

bezpłatne konsultacje psychologiczne, wychowawcze oraz terapię indywidualną.

Doświadczeni specjaliści wykształceni w różnych teoretycznych podejściach terapeutycznych, ale mający wspólny cel - pomoc dziecku i rodzinie – oczekują na wszystkich potrzebujących rozmowy i wsparcia.

ZESPÓŁ PSYCHOLOGÓW I TERAPEUTÓW ZAPRASZA NA:

- KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE I PSYCHOTERAPĘ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- KONSULTACJE WYCHOWAWCZE DLA ICH RODZICÓW

Osoby zainteresowane mogą zgłosić się do Poradni Rodzinnej i Młodzieżowej Stowarzyszenia Wspólne Podwórko telefonicznie: (22) 100 69 85 lub 792 22 26 26, oraz osobiście: ul. Chrzanowskiego 13 lok. U3, 04-392 Warszawa

ZACHĘCAMY TAKŻE DO WŁĄCZENIA SIĘ DO NASZYCH DZIAŁAŃ NA ZASADZIE WOLONTARIATU

Poszukujemy Wolontariuszy, osób, które dysponują czasem wolnym, czują powołanie do działań społecznych i chciałyby wspomóc nasze działania poprzez pomoc dzieciom i młodzieży w odrabianiu lekcji.

Zgłoszenia należy kierować do Fundacji „Wspólna Droga” United Way Polska, ul. Kinowa 19/U-1, Warszawa, (22) 621 28 09



ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Gołdów
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)

22 250 15 77, 22 671 77 00
www.boramed.pl
pon. - pt. 8 - 20, sobota 9 - 13

BADANIA USG dorośli i dzieci

Piersi	Węzłów chłonnych
Tarczycy	Stawów, więzadeł
Jamy brzusznej	i mięśni
Stawów biodrowych u dzieci	Dopplerowskie
Przeziemiączkowe u dzieci	i wiele innych



STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza	Endodoncja
Stomatologia dziecięca	Protetyka
Ortodoncja	Implanty
	Chirurgia szczękowa

GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży	Konsultacje ginekologiczne
USG ciąży 2D/3D/4D	USG ginekologiczne
USG genetyczne	Kolposkopia
Test PAPP-A	Cytologia
ECHO serca płodu	Szczepienia przeciw wirusowi HPV
Certyfikat Londyńskiej Fundacji Medycyny Płodowej FMF	

SPECJALIŚCI

endokrynolog, pediatra, kardiolog, ortopeda, gastrolog,
chirurg, dermatolog, laryngolog, internista, urolog, neurolog



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

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!



Uroda, młodość, zdrowie...
Czy można sobie wymarzyć
lepszy prezent na Święta?

Zachwyć najbliższych jedynym skutecznym
sposobem na widoczne oznaki upływającego
czasu i problemy ze zdrowiem.

KOLAGEN NATURALNY COLWAY
świąteczna promocja na wszystkie produkty!
(przy zamówieniu do 15 grudnia)
ZADZWON - 606 44 06 33

-20%