



REMBERTÓW

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2353-1851

Lipiec – Sierpień 2015 r. • GAZETA BEZPŁATNA

Nr 18



Co powstanie w Rembertowie w ramach budżetu partycypacyjnego 2016?

W środowy wieczór 8 lipca ogłoszone zostały wyniki drugiej edycji warszawskiego budżetu partycypacyjnego. W Rembertowie mieszkańcy wybrali swoimi głosami 14 projektów do realizacji:

- Flow Park – wielofunkcyjny obiekt sportowy na świeżym powietrzu – 554 głosy, koszt 60 000 zł,
- Zakup ulicznych ławek do odpoczynku dla spacerujących – 548 głosów, koszt 33 000 zł,
- Bezpieczne Dziecko na Drodze w Rembertowie – 533 głosy, koszt 29 000 zł,
- Warsztaty naukowe dla dzieci w Domu Kultury „Wygoda” – 513 głosów, koszt 2250 zł,
- Budowa sygnalizacji świetlnej przy Szkole Podstawowej nr 217 wraz z okablowaniem i organizacją ruchu – 508 głosów, koszt 300 000 zł,
- Książki i multimedia dla Biblioteki Publicznej w dz. Rembertów – 506 głosów, koszt 41 000 zł,
- Zainstalowanie oświetlenia na przejściach dla pieszych – 446 głosów, koszt 64 000 zł,
- Warsztaty rytmiczne dla dzieci w Domu Kultury „Wygoda” – 442 głosy, koszt 2500 zł,
- Organizacja imprez kulturalnych w Bibliotece Publicznej w dz. Rembertów – 437 głosów, koszt 26 500 zł,
- Zakup pieca do wypału ceramiki dla Domu Kultury „Wygoda” – 420 głosów, koszt 8075 zł,

- Spektakl dla dzieci na scenie plenerowej Domu Kultury „WYGODA” – 416 głosów, koszt 4000 zł,
- Przyrodnicze warsztaty naukowe dla dzieci w bibliotece w Rembertowie – 389 głosów, koszt 10 900 zł,
- Przedszkola wyposażone na szóstkę – inwestycja w edukację – zakup pomocy dydaktycznych dla 4 publicznych rembertowskich placówek – 359 głosów, koszt 60 000 zł,
- Od terminatora do mistrza – warsztaty rzemiosła i rękodzieła szansą na rozwój predyspozycji zawodowych młodzieży – 339 głosów, koszt 3133 zł.

Sumaryczny koszt realizacji ww. projektów wyniesie 644 358 zł.

W tegorocznej edycji budżetu partycypacyjnego zagłosowało łącznie ponad 172 395 warszawiaków, z czego 59% stanowiły kobiety, a 41% mężczyźni. Zdecydowana większość osób zagłosowała przez Internet (napłynęło 101 553 kart interaktywnych i 70 842 kart papierowych). Najliczniej reprezentowaną grupą wiekową była grupa 25–34 lata i tuż po niej 35–44 lata. Najmniej głosujących stanowiły osoby w wieku 19–24 lata. Rembertów uplasował się na 9 pozycji, jeśli chodzi o procent głosujących mieszkańców (10,3%), wyprzedzając m.in. Śródmieście, Wawer i Pragę-Południe. W naszej dzielnicy zagłosowało 2461 osób.

Hanna Kowalska

Czytaj nas w Internecie: www.wiadomosciasiedzkie.pl

Z prac Rady Dzielnicy



Czerwcowe „zmagania” rembertowskiego samorządu oceniam bardzo dobrze. Otrzymałyśmy dodatkowe 1,7 mln zł na budowę ul. Kadrowej 15–17 (nazwa zadania: „budowa sięgająca od ul. Kadrowej do ul. Strycharskiej”). Środki na

przedsięwzięcie przyznane zostały na lata 2015–2016. W ramach inwestycji opracowana zostanie dokumentacja projektu budowy ulicy z kanalizacją deszczową i oświetleniem ulicznym, wypłacone będą odszkodowania za grunty nabyte pod drogę oraz zbudowana zostanie docelowa nawierzchnia na odcinku ok. 350 metrów. Powstanie drogi umożliwi dojazd do jednorodzinnej zabudowy mieszkaniowej – do ponad 60 budynków. Podziękowania za te dodatkowe pieniądze dla Rembertowa chciałem przekazać Przewodniczącemu Klubu Radnych PO w Radzie Miasta p. Jarosławowi Szostakowskiemu, z którym wielokrotnie na ten temat rozmawiałem i przekonywałem do zasadności tej inwestycji.

Drugą istotną sprawą był cykl spotkań dzielnicowych radnych i Zarządu Dzielnicy z przedstawicielami PKP Polskie Linie Kolejowe i Zarządem Dróg Miejskich ws. budowy tunelu w ciągu ul. Marsa i al. Chruściela. Na początku czerwca dyrektorzy PKP przekazali szereg istotnych informacji m.in. o posiadaniu studium wykonalności tunelu drogowego w osi ulic, wydanej w 2012 r. decyzji środowiskowej i, co najważniejsze, chęci i możliwości współfinansowania przedsięwzięcia (w szczególności infrastruktury w obrębie torów).

Miasto musiałoby wygospodarować środki na część drogową. W związku z faktem, że Dzielnica nie dysponuje takimi pieniędzmi (przewiduję, że mówimy o kilkudziesięciu milionach złotych, a roczny budżet dzielnicy to ok. 65–70 mln złotych), Rada Dzielnicy na sesji 11 czerwca zwróciła się z uchwałą do Prezydenta i Rady m.st. Warszawy o wprowadzenie do budżetu zadania dot. budowy tunelu w najbliższej przyszłości. Należy również dodać, że 25 czerwca odbyło się posiedzenie Komisji Gospodarki Przestrzennej i Zrównoważonego Rozwoju, na którym kolejarze przedstawili wypracowaną koncepcję budowy tunelu mieszkańcom i radnym Rembertowa w celu uzyskania akceptacji i dalszej współpracy. O szczegółach tego posiedzenia Komisji można dowiedzieć się z artykułu Tomasza Lisa, Przewodniczącego tejże Komisji. Podsumowując, w mojej ocenie kluczowe obecnie są dwa czynniki, decydujące o powodzeniu inwestycji: działania lobbujące Rembertowa, które przekonają miejskich decydentów do znalezienia pieniędzy na tę inwestycję, oraz wspólne, zgodne i wzajemne wspieranie się wszystkich sił społecznych i politycznych w Rembertowie. Może to drugie wydaje się oczywiste, ale dobrze by było, aby wszyscy budowali tunel, a nie własną popularność.

W czerwcu odbył się również finałowy etap w budżecie partycypacyjnym, czyli głosowanie na projekty. Przypomnijmy, że budżet partycypacyjny to zdecydowanie o 1% budżetu Rembertowa w 2016 roku (648 tys. zł) przez wszystkich mieszkańców Rembertowa. „W szranki” stanęło 39 projektów. 2461 osób zdecydowało się w naszej dzielnicy oddać swój głos (ponad 10%

Droży Sąsiedzi,
z przyjemnością przekazujemy
Wam lipcowo-sierpniowy numer
„Wiadomości Sądzieckich”.
Kolejne wydanie ukaże się
w drugiej połowie września
2015 r. Życzymy Wam słonecz-
nych wakacji i do zobaczenia!

Redakcja

mieszkańców Rembertowa). Dla porównania w 2014 roku było to o 500 osób mniej (ok. 8% mieszkańców), a zatem widać, że chcemy mieć wpływ na naszą małą ojczyznę. Ostatecznie wygrało 14 projektów – zapraszam do zapoznania się ze zwycięską listą na okładce „Wiadomości Sądzieckich Rembertów”.

W ramach czerwcowych wydarzeń kulturalnych w każdą kolejną niedzielę odbywał się II Festiwal Muzyki Kameralnej. Wszystkie koncerty odbyły się w parku przy ul. Frontowej i tak jak w ubiegłym roku cieszyły się bardzo dobrą frekwencją (średnio około 70 osób na każdym z występów). Piszę o tym nie bez powodów, bo mimo że mamy już wakacje, to powoli zbliżamy się do pierwszych prac przygotowujących budżet na 2016 rok. Państwa obecność jest jasną wskazówką dla nas, radnych, że ambitna kultura jest w Rembertowie bardzo potrzebna i pożądana, co oznacza, że musimy dopilnować, aby w 2016 roku Urząd Dzielnicy zorganizował III Festiwal Muzyki Kameralnej.

Maciej Iwanicki
Radny Dzielnicy Rembertów

NASZ PATRONAT

Znamy już gwiazdę tegorocznego Rembertowskiego Pożegnania Lata!

Tuż po wakacjach, 12 września odbędzie się kolejna edycja Rembertowskiego Pożegnania Lata – imprezy plenarnej na zakończenie sezonu letniego. W godz. 14.00–20.00 organizatorzy zapraszają na piknik rodzinny z mnóstwem

atrakcji zarówno dla najmłodszych, jak i starszych mieszkańców.

Gwiazdą wieczoru będzie Sarsa. Młoda wokalistka, której utwór „Naucz mnie” grany jest prawdopodobnie we wszystkich rozgłoszeniach radiowych w Polsce i święci tryumfy na listach

przebojów, wystąpi specjalnie dla rembertowskiej publiczności. Imprezę poprowadzi prezenter radiowy i szef muzyczny radia WAWA – Paweł Wiszniewski.

Więcej informacji o wydarzeniu zamieścimy bliżej jego terminu na naszej stronie www.wiadomosciasiedzieckie.pl.

Tymczasem życzymy Wam wielu wspaniałych wakacyjnych przygód! :-)

Redakcja



Nareszcie szansa na tunel w Rembertowie



Przejazd kolejowy przy stacji PKP Warszawa Rembertów od kilkudziesięciu lat owiany jest złą sławą. Przedostanie się ze Starego Rembertowa na otwarty świat i z powrotem, a także ruch wewnętrzny w centrum dzielnicy stanowią uciążliwy problem dla zwykłych użytkowników dróg, dla transportu miejskiego i towarowego czy transportów wojskowych.

Sytuację miał poprawić wiadukt nad torami w ciągu ulicy Żołnierskiej z objazdem ulicą Strażacką, a od niedawna – przełot przedłużoną Strażacką do trasy na Białystok. Żłudne to były oczekiwania, gdyż oba ciągi są ustawicznie zatłoczone, zaś niewralgiczne znaczenie przejazdu przy stacji pozostało niezmienione.

W ostatnim okresie władze dzielnicy Rembertów podjęły intensywne działania zgodne z oczekiwaniami mieszkańców. Chodzi o budowę tunelu drogowego pod torami w ciągu ulic Marsa – Chruściela. Ten

problem stał się tematem licznych rozważań roboczych i spotkań przedstawicieli Urzędu Dzielnicy oraz Komisji Gospodarki Przestrzennej i Zrównoważonego Rozwoju z dyrekcją Biura Koordynacji Inwestycji w Pasie Drogowym Urzędu Miasta i dyrekcją Inwestycji PKP Polskie Linie Kolejowe.

Istotnym efektem tych działań jest informacja, że PKP PLK posiada opracowane studium wykonalności takiej inwestycji. Zakłada ono likwidację przejazdu kolejowego i wybudowanie tunelu pod torami w ciągu ulic Marsa- Chruściela, na podstawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz wydanej w 2012 r. decyzji środowiskowej (z ważnością 5 lat).

Przystąpienie do realizacji wymaga uzgodnienia warunków i finansowania inwestycji, to zaś możliwe jest w wyniku podpisania porozumienia pomiędzy PKP PLK i władzami Warszawy. Władze dzielnicy aranżowały spotkania w celu uzgodnienia takiego porozumienia i będą je kontynuować. Niezwykle ważnym czynnikiem jest zobowiązanie PKP PLK do sfinansowania części inwestycji w obrębie torów kolejowych.

PKP są zainteresowane budową do 2018 r., gdyż po tym terminie najbliższa możliwość to lata 2025-2030. W obecnej chwili najważniejsze jest więc pozyskanie wkładu Miasta na pokrycie kosztów pozostałej części inwestycji, gdyż jej wartość jest poza możliwościami finansowymi Dzielnicy.

Wyłania się możliwy harmonogram prac:

- rok 2015 – uzgodnienie wyjściowych warunków i podpisanie porozumienia;
- rok 2016 – przygotowanie dokumentacji oraz wszelkich niezbędnych decyzji administracyjnych;
- lata 2017–2018 – realizacja zadania.

Plan jest realny pod warunkiem uzyskania środków z zasobów Miasta. To już najwyższy czas, aby stołeczny ratusz, któremu znane są problemy tej enklawy odciętej komunikacyjnie od aglomeracji, pomógł w realizacji najbardziej palących potrzeb. Liczą na to mieszkańcy i władze Rembertowa.

Tomasz Lis

Przewodniczący Komisji Gospodarki Przestrzennej i Zrównoważonego Rozwoju

Dom Kultury „Rembertów” zaprasza

1 lipca – 30 sierpnia w godz. 8.00–16.00

EKO-OGRÓDEK edukacyjny do zwiedzania dla dzieci i dorosłych z wieloma gatunkami roślin: zbóż, ziół, warzyw i owoców. Opoprowadza Marzenna Kosowska.

1 lipca – 30 sierpnia w godz. 8.00–16.00

Wystawa prac uczestników sekcji plastycznej Domu Kultury „Rembertów” pt. „Start Art” pod kierownictwem instruktora Justyny Kabali w Galerii REM.

18 lipca w godz. 10.30–14.30

XII Turniej Brydża Sportowego o Mistrzostwo Rembertowa.

20–31 lipca w godz. 8.00–16.00

Akcja „Lato w mieście” wg odrębnego planu.

24 lipca w godz. 16.00–19.00

Rembertowski Piknik Filmowy. W programie:

- animacje i zabawy dla dzieci,
- konkursy filmowe,
- filmowe kulinaria,
- warsztaty animacji filmowej,
- projekcje kulturowych scen filmowych z udziałem rembertowianina, aktora Józefa Nalberczaka,
- rodzinne budowanie z klocków LEGO Rembertowskiego Miasteczka Filmowego (Fundacja Akademia Iwony Kalamany).

- filmowe przebieranki i niespodzianki,
- warsztaty Kreatywna Lodówka (Fundacja Miejsce Kreatywne w ramach projektu Aktywne Miasto Rodzinne).

Impreza zorganizowana w ramach zwycięskiego projektu *Cykl imprez plenerowych na estradzie letniej Domu Kultury „Rembertów”* w ramach pierwszego Budżetu Partycypacyjnego Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy na rok 2015.

25 lipca w godz. 10.30–14.30

XIII Turniej Brydża Sportowego o Mistrzostwo Rembertowa.

31 lipca w godz. 16.00–17.30

Warszawska Akademia Naukowca – warsztaty dla dzieci (Fundacja Miejsce Kreatywne w ramach projektu Aktywne Miasto Rodzinne).

1 sierpnia w godz. 10.30–14.30

XIV Turniej Brydża Sportowego o Mistrzostwo Rembertowa.

2 sierpnia

Rembertowski Klub Rowerowy KTK „Kinowa” – **Rajd rowerowy Garwolin.** Informacje i zapisy: Jerzy Winsze, tel. 795 422 992.

10 sierpnia

Rembertowski Klub Rowerowy KTK „Kinowa” – **Warka.** Informacje i zapisy: Jerzy Winsze, tel. 795 422 992.

16 sierpnia

Rembertowski Klub Rowerowy KTK „Kinowa” – **Rajd rowerowy Pułtusk.** Informacje i zapisy: Jerzy Winsze, tel. 795 422 992.

17–31 sierpnia w godz. 10.00–16.00

Letnia Szkoła Gry na Gitarze i Ukulele. Zajęcia prowadzi instruktor Marek Konatowski (informacje i zapisy w sekretariacie oraz pod tel. 22 611-96-87, na stronie internetowej www.dkrembertow.waw.pl).

23 sierpnia

Rembertowski Klub Rowerowy KTK „Kinowa” – **Rajd rowerowy, trasa rodzinna dookoła Rembertowa.** Informacje i zapisy: Jerzy Winsze, tel. 795 422 992.

30 sierpnia

Rembertowski Klub Rowerowy KTK „Kinowa” – **Rajd rowerowy: Pasieka, Kabaty, Mika, Kłoczew, Okrzeja, Dutki, Korytnica.** Informacje i zapisy: Jerzy Winsze, tel. 795 422 992.

**DOM KULTURY „REMBERTÓW”
ZAPRASZA DO UDZIAŁU
W KONKURSIE PLASTYCZNYM
pt. „Podwodny świat”**

(informacje i regulamin konkursu
www.dkrembertow.waw.pl
oraz pod tel. 22 611-96-87).

DK Rembertów

Moc polskiej muzyki!

Odkąd Rembertów organizuje swoje święto pokrywające się terminem ze Świętem Saskiej Kępy, warszawiacy, którzy szukają naprawdę dobrej rozrywki, w przedostatni weekend maja rozstrzygają spory dylemat. Wielu z nich siłą przyzwyczajenia wybiera odbywające się już od 10 lat wydarzenie na Francuskiej i... nie wiedzą, co tracą!

Tegoroczne Święto Rembertowa oferowało nam piknik ekologiczny i aż trzy niezapomniane koncerty: Anny Wyszkonii, zespołu So Acoustic i zespołu Video. Zanim gwiazdy zaprezentowały się na scenie, mogliśmy zobaczyć na niej występy dzieci, młodzieży i dorosłych z różnych zespołów artystycznych z naszej dziel-



nicy. Poza sceną odbywały się ekologiczne warsztaty i konkursy, było jak zwykle kolorowo, słodko i radośnie. Dzieciaki aż nie wiedziały, co najpierw wybrać, a co

potem, z licznych atrakcji przygotowanych przez organizatorów. Od samego początku imprezy dużo się działo, jednak



dopiero wieczorem stadion gościł największą liczbę osób. Liczni fani wykonawców wieczornych koncertów zebrali się pod sceną i z pewnością nie byli rozczarowani :-). Gwiazdy dały z siebie wszystko, a efekty świetlne i dymne dopełniły całości. Rozmach festiwalu muzycznego i także same emocje na naszej lokalnej scenie – to był niezapomniany wieczór! Zakończony mocnym akcentem w postaci imponującego pokazu fajerwerków. My za rok idziemy na pewno, a Wy?

Redakcja
Fot. Urząd Dzielnicy Rembertów
m.st. Warszawy

REKLAMA

BULHACZEK
NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE ARTYSTYCZNO-JĘZYKOWE
Z ODDZIAŁEM ŻŁOBKOWYM
PRZYJMUJE DZIECI OD 1,5 - 5 LAT
ul. J.Strusia 58
tel. 885 552 233
przedszkole@szkolybulhaka.pl
www.przedszkole.szkolybulhaka.pl

SIMBAVET
● Leczenie chorób wewnętrznych
● Chirurgia
● Profilaktyka
● Stomatologia
● Diagnostyka
● Badania laboratoryjne
● Wizyty domowe
● Strzyżenie i pielęgnacja
PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA
04-438 Warszawa-Rembertów
ul. I. J. Paderewskiego 159
simbavet.przychodnia@gmail.com
tel. 570 668 370
791 957 409

PRANIE dywanów i wykładzin mebli tapicerowanych tapicerki samochodowej	KOSZENIE trawników i nieużytków wycinka drzew i krzewów	MYCIE kostki, elewacji, okien itp.
Grzegorz Kaliszewski e-mail: praniekoszeniemycie@gmail.com tel: 791-355-566		

Fitness pod Chmurką

Wraz z nadejściem wakacji nadszedł czas na zadbanie o swoją kondycję fizyczną!

Nieważne, czy masz 17, czy 47 lat, zdrowie powinno być jedną z najistotniejszych spraw.

Jednym z najlepszych na to sposobów jest uprawianie sportu. Fitness pozwala na zrelaksowanie się i wyrzeźbienie smukłej sylwetki. Jest dobrym rozwiązaniem dla osób, które chcą pozbyć się zbędnych kilogramów, wzmocnić swoje ciało i zadbać o różne partie mięśniowe.



SOBOTA
4, 11, 18, 25 LIPCA
1 SIERPNIA
11:00
SIWIEC
DUŻY CHRUSCIELA
VIS A VIS STACJI PKP

**5 TRENINGÓW
ZA DARMO
DO SĄSIEDZKI**

**ZAJĘCIA PROWADZI
SARA**



Na treningach dostosuję program tak, by każdy mógł się w nim odnaleźć. Ćwiczenia będą lekkie i przyjemne. Dodatkowym atutem naszych treningów będzie fakt, że będą odbywały się na świeżym powietrzu! Dotlenienie i towarzystwo gwarantuję, że nie wrócisz z zajęć zadowolony!

Zapraszam wszystkich bez względu na stopień zaawansowania sportowego, wiek i płeć.

Ćwiczenia odbędą się zupełnie za darmo w sobotnim cyklu Fitness pod Chmurką.

Czekam na Was w każdą lipcową sobotę oraz pierwszą sobotę sierpnia na Skwerku przy ul. Chrusciewa vis a vis stacji PKP o godz. 11.00.

To będzie czas pełen pozytywnej energii, świetnej zabawy i spalonych kalorii.

Sara Grabowska-Tofel

LATO W MIEŚCIE 2015

Dzielnica Rembertów

WAKACYJNE PLACÓWKI EDUKACYJNE

Szkoła Podstawowa Nr 217, ul. Paderewskiego 45
29.06 - 17.07.2015, pn. - pt., godz. 7.00 - 17.00

Zespół Szkół Nr 74, ul. Niepołomska 26
20.07 - 31.07.2015, pn. - pt., godz. 7.00 - 17.00

Zespół Szkół Nr 76, ul. Dwóch Mieczów 5
03.08 - 14.08.2015, pn. - pt., godz. 7.00 - 17.00

Szkoła Podstawowa Nr 217, ul. Paderewskiego 45
17.08 - 21.08.2015, pn. - pt., godz. 7.00 - 17.00

* Opieka i zajęcia edukacyjne wychowawcze, zajęcia artystyczne, sportowe, świetlicowe, z oferty dzielnicowej i miejskiej.
* Wycieczki po Warszawie, wyjścia do ZOO, muzeów, na basen i inne atrakcje.
* Uczestnik otrzymuje 2 posiłki dziennie, w tym jeden ciepły.
Korzystanie z wyżywienia jest obowiązkowe, płatne 7 zł dziennie (+bezpłatne napoje).
Zapewniamy uczniom szkół podstawowych fachową opiekę pedagogiczną.

WAKACYJNE ZAJĘCIA SPECJALISTYCZNE

Basen Aquaparku WESOLANDIA
29.06 - 28.08.2015, pn. - pt., godz. 10.00 - 11.00 (7-18 lat)

Siłownia Aquaparku WESOLANDIA
29.06 - 28.08.2015, pn. - pt., godz. 12.00 - 13.00 (16-18 lat)

Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II
06.07 - 13.08.2015, pn. - pt., (5-10/13 lat)
wg programu Biblioteki Publicznej im. Jana Pawła II*

*Uwaga: Obowiązują zapisy na poszczególne zajęcia

ZAJĘCIA W DOMACH KULTURY

Dom Kultury REMBERTÓW
20.07 - 31.07.2015
pn. - pt. godz. 8.00 - 16.00 (7-15 lat)
wg programu Domu Kultury Rembertów*

Dom Kultury WYGODA
03.08 - 14.08.2015
pn. - pt., godz. 8.00 - 16.00 (7-15 lat)
wg programu Domu Kultury Wygoda*

*Uwagi:
Obowiązują zapisy na poszczególne zajęcia.
Liczba miejsc jest ograniczona.
Organizator zastrzega sobie prawo do zmian.

REKLAMA

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!

GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA

- ✓ profesjonalny zespół
- ✓ skuteczne metody pracy z dzieckiem
- ✓ kameralna atmosfera

603-575-154

facebook **TOSIA**

www.tosia-terapia.pl

Wesoła - Zielona
ul. Brata Alberta 14

605-552-052

Oferujemy pomoc:
psychologa
logopedy
pedagoga
terapię integracji sensorycznej
terapię neurorozwojowego INPP

Prowadzimy:
terapię integracji sensorycznej SI
terapię neurorozwojową odruchów INPP
funkcjonalną terapię ręki
terapię pedagogiczną
terapię logopedyczną
indywidualny trening słuchu Johansen

Organizujemy zajęcia wspierające rozwój:
arteterapia (muzyka, plastyka, ruch)
gimnastyka korekcyjna
fitness dla dzieci + porady dietetyka
godzinowa opieka nad dziećmi (od 2015 r.)



Piękne lato kusi ciepłymi promieniami słońca, a do upragnionego urlopu jeszcze daleko? Marzy Ci się wyjazd nad wodę, zwiedzanie nowych zakątków świata czy górskie wędrówki, a tu trzeba tkwić za biurkiem... Znam przepis na całe lato na wakacjach bez opuszczania ani jednego pozaurlopowego dnia w pracy. Chcecie też go poznać?

1 Codziennie pokonywane piesze odcinki (oby ich było jak najwięcej!) traktuj jak spacer po obcym mieście, które z zaciekawieniem zwiedzasz. Wyjdź wcześniej i idź wolniejszym krokiem. Oderwij wzrok od smartfona (!), chodnika czy linii horyzontu, rozejrzyj się na boki, popatrz na szczyty budynków. Na pewno dostrzeżesz rzeczy, których nigdy wcześniej tu nie widziałeś, choć chodzisz tędy co dzień. Zajrzyj w intrygujący zaułek czy podwórko zawsze mijane w pośpiechu. A może dojdź do pracy inną niż zwykle trasą? Rób zdjęcia temu, co Ci się spodoba, w końcu jesteś turystą :-).

2 Kiedy tak chodzisz, skus się na gofra czy lody, mijając pachnące karmelem stoisko. Na wakacjach być tak pewnie zrobił, a przecież jesteś na mentalnych wakacjach w czasie tej swojej krótkiej podróży z pracy do domu.

3 Zajrzyj na portale piszące o tym, co dzieje się w Warszawie (nasza strona www.wiadomosciasiedzkie.pl jest jednym z nich :-)), i na ile Ci czas pozwala, chodź na popołudniowe wydarzenia plenerowe i potańcówki pod gołym niebem. Spotkania, imprezy i spektakle na świeżym powietrzu to właśnie smak wakacji, a miasto, w którym żyjesz, nie jest do tego gorsze niż wakacyjne kurorty, trzeba tylko zmienić jego postrzeganie.

4 Słuchaj muzyki, która kojarzy Ci się z wakacjami. Nawet jeśli są to mało

ambitne „summer hits”, ale wprawiają Cię w plażowy nastrój.

5 Zmień swój jadłospis na wakacyjny. Lekkostrawne dania, chłodniki, dużo warzyw i owoców – niech na Twoim talerzu także zagości lato! To temat rzeka, który tutaj tylko sygnalizujemy. Konkretnie przepisy znajdziecie w internecie (wpisując w wyszukiwarkę np. „dania na lato”, „potrawy na lato”, „wakacyjne menu” czy podobne zapytania) i w wakacyjnych wydaniach kulinarnych pism.

6 Grillowane dania także potrafią być lekkie (kielbasę zastąp rybą, tłustą karkówkę – delikatnym kurczakiem, grilluj warzywa), a zaproszenie znajomych czy sąsiadów na grilla to kolejny ze smaczków wakacji i wcale nie musisz z tym czekać do weekendu! Niech ten wspólny grill będzie alternatywą dla obiadokolacji w czterech ścianach, w których jeszcze się nasiedzisz przez jesienno-zimowe miesiące.

7 Tę radę słyszysz pewnie wszędzie, ale czy ją stosujesz? Ruch na świeżym powietrzu! Rower, rolki, badminton, frisbee, siłownia plenerowa, street workout, slakline, siatkówka, nordic walking, spacer po lesie... Namów rodzinę, przyjaciół czy sąsiadów na wspólną plenerową aktywność, a poczujecie się jak na wakacjach! Subiektywnie zachęcam do bardziej rekreacyjnego niż sportowego potraktowania tych zajęć, a więc nie z nastawieniem na

wyniki (np. w biegach, które mamy praktycznie co weekend w stolicy), ale na dobrą zabawę! Przecież na wakacjach się odpoczywa :-).

8 Jeśli ciągnie Cię nad wodę, to daj się pociągnąć! Wybierz się na basen, w weekend wyskocz nad Zalew Zegrzyński, skus się na rejs po Wiśle. Możesz popływać kajakiem po Kanale Żerańskim, rowerkiem wodnym lub na desce windsurfingowej na wspomnianym zalewie albo udać się nad Świdler. Wodnych możliwości Warszawa daje nam mnóstwo, zresztą, jak wiadać, nie tylko wodnych.

9 Wyluzuj :-). Oczywiście nie sugeruję lenienia się w pracy czy zaniedbywania obowiązków. Ale zwolnij tempo. Uświadom sobie, że nie wszystko „musisz”, na pewno jest parę rzeczy, które można sobie odpuścić albo które nie są tak pilne, jak Ci się wydaje. My tylko żyjemy w kulturze presji i pośpiechu, wyśrubowanych wymagań i wysoko postawionej poprzeczki. Już niemalże nawykowo robimy wszystko szybko, mocno, intensywnie i najlepiej, jak potrafiemy. Wakacje są po to, aby dać sobie dłuższą chwilę oddechu, więc daj go sobie. Czy świat się zawali, jeśli – przykładowo – na letnie miesiące rozluźnisz treningowy reżim i zamiast 5 treningów tygodniowo będziesz dbał o bycie wysportowanym tylko 3 razy w tygodniu?

10 Ciesz się latem – po prostu! Uśmiechnij się do słońca, poczuj zapach lata w powietrzu, posłuchaj głosu przyrody, poopalaj się w przydomowym ogródku. Nawet jeśli tegoroczne lato szykuje dla nas mało słonecznych dni, wykorzystaj każdy z nich, zanim nastaną słoty i chłody.

Powyższe propozycje z pozoru wydają się oczywistościami, ale diabeł tkwi w szczegółach. Te same rzeczy możesz robić z poczuciem tkwienia w Warszawie, odliczając dni do wyczekiwanego wyjazdu, ale też możesz uwierzyć w to, co sugeruje tytuł – że wakacje to stan umysłu. I kiedy spróbujesz to też poczuć – stosując powyższe rady albo na swój własny sposób – spędzisz wyjątkowe lato w mieście, po którym poczujesz się jak po wakacjach.

Udanego wypoczynku w naszej pięknej Warszawie!

Hanna Kowalska

REKLAMA

USŁUGI KSIĘGOWE PEŁNY ZAKRES

- KPiR, PEŁNA KSIĘGOWOŚĆ
- ZUS, KADRY I PŁACE – REJESTRACJA SPÓŁEK DO SĄDU

Pierwszy miesiąc gratis

e-mail: mariottipartners@op.pl • tel. kont. 508 321 402

Usługi hydrauliczne

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

tel. 694-747-213

Sezanie, nie daj się otworzyć

Odzwyczajamy się w dzisiejszych czasach od zapamiętywania. Kiedyś każdy miał w głowie na przykład długą listę numerów telefonicznych do znajomych. Dziś urządzenia przenośne, takie jak telefon, zastępują nas w tym obowiązku, jak i w wielu innych. Znak czasów i postępu. Nasze głowy i tak zajęte są całą masą zadań na co dzień. Być może dlatego konstruujemy hasła do internetowych usług tak, by nietrudno było je sobie przypomnieć. Niestety na to tylko czekają cyberprzestępcy. Słabe hasło łatwo złamać i wraz z nim zawłaszczają nasze bezcenne dane, konta w różnych serwisach lub nawet pieniądze. Każdy może stać się celem takiego ataku, a utrata dostępu do jednej usługi może skutkować natychmiastową próbą przejścia kolejnych, kiedy stosujemy to samo hasło do wielu usług internetowych.

Od pewnego czasu dużo się słyszy o kolejnych udanych próbach włamań do systemów czy wycieku poufnych danych, które w większości przypadków spowodowane zostały m.in. słabymi hasłami uwierzytelniającymi. Można się ustrzec od tego, pamiętając, by przy tworzeniu hasła do systemów, kont bankowych czy aplikacji internetowych trzymać się następujących zasad i praktyk:

1. Nie używajmy tego samego hasła dla kilku systemów czy aplikacji (statystyczny użytkownik posiada około 26 kont chronionych hasłem, z czego tylko 5 jest różnych).



2. Hasło powinno składać się z minimum 8 znaków, zawierać małe i wielkie litery oraz cyfry (ośmioznakowe hasło wybrane spośród wszystkich 94 znaków dostępnych na klawiaturze standardowej to około 6 miliardów możliwych kombinacji).
3. Zmieniamy nasze hasła co najmniej raz w miesiącu.
4. Unikajmy w hasle elementów, które łatwo powiązać z naszym kontem, np.: nazwy użytkownika, numeru PESEL, imienia, daty urodzenia.
5. Nie zezwalajmy przeglądarce na zapamiętywanie naszych hasła.
6. Nie ujawniamy naszych hasła!

By pomóc Wam w tworzeniu dobrych, silnych hasła, poniżej zamieszczamy kilka przydatnych wskazówek:

1. Stwórz hasło składające się z kilku członów (np. z dwóch).
2. Jeżeli często zapominasz hasła do mało odwiedzanych serwisów, korzystaj z programów zarządzających hasłami, np. darmowy KeePass, <http://keepass.info/>.
3. Aby zapamiętać różne hasła do różnych systemów, stwórz jako podstawę pewien wzorec, który będziesz modyfikował.
4. Składniki hasła, wzorce niech będą znane tylko Tobie (np. oparte na Twoich doświadczeniach).
5. Posiadaj hasła bardziej skomplikowane dla systemów ważniejszych i prostsze do systemów mniej ważnych.

O tym, jak użytkownicy lekceważą tę kwestię, może świadczyć pięć najczęściej używanych i spotykanych hasła w 2014 roku (wg <http://splashtdata.com/press/worst-passwords-of-2014.htm>). Są to: 123456, password, 12345, 12345678 i qwerty... Jeśli używasz któregoś z nich, radzimy zmienić je zaraz po zakończeniu lektury naszego felietonu. Naprawdę niewielki wysiłek może uchronić przed wielkimi kłopotami.

Aleksander Zawada, Adrian Pupek

Fundacja CyberEtyka
ul. Dolna 12/4, 00-774 Warszawa
KRS 0000541319, NIP 5213687940, REGON 360729498
tel.: +48 864 441 380, e-mail:
cyberetyka@gmail.com, www.cyberetyka.pl

OGŁOSZENIA DROBNE

Na naszych łamach można zamieścić dwa typy ogłoszeń drobnych (bez względu na ich treść):

- ogłoszenie tekstowe o objętości do 20 wyrazów – płatne 16 zł (brutto),
- ogłoszenie w ramce 43 x 20 mm – płatne 43,05 zł (brutto).

Zamówienia należy dokonać do 20 dnia poprzedniego miesiąca pod numerem tel. 22 810 26 04 lub adresem e-mail: drobne.rembertow@wiadomosciasiedzkie.pl.
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

Redakcja

- ▶ Ogródek działkowy 450 m² w Wawrze odstąpię, tel. 722264478
- ▶ Firma sprząająca przejmująca nowe obiekty handlowe w Piasecznie i Warszawie zatrudni osoby do utrzymania czystości. Konkurencyjne wynagrodzenie, elastyczne grafiki i duży wybór miejsc pracy w Twojej okolicy. Dołącz do nas i pracuj w atrakcyjnych warunkach od zaraz! Warszawa: 661 991 477, 661 992 707, 661 991 506; Piaseczno: 661 991 457, 661 991 573.

- ▶ SPRZEDAM DOM W ZABUDOWIE BLIŹNIACZEJ –1/2 BLIŹNIAKA, WESOŁA CENTRUM. Bardzo dobra lokalizacja. Telefon: 782 202 380.

- ▶ Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, INTERNETU i KOMÓRKI. Osoby starsze PROMOCJA! Student. 533-404-404.

- ▶ Firma sprząająca – sprzątanie biur, mieszkań, pranie tapicerki i dywanów. Rachunki. tel. 505 28 77 81 www.firmasprzatajaca-warszawa.pl.

MONTAŻ:

- kamery CCTV
- anteny TV i SAT
- kontrola dostępu
- domofony

www.anteny-kamery.pl

tel. 663-677-701

„HORTUS” USŁUGI OGRODNICZE

tel. 691 260 269

www.hortus.waw.pl

ZAGRAJ NA GITARZE

przy ognisku czy na wyjeździe JESZCZE TEGO LATA! Szybka i skuteczna nauka w miłej atmosferze, wakacyjny repertuar :-)

Tel. 695-622-848

ANTENY satelitarne i naziemne, DEKODERY, montaż, naprawa, ustawienia. Trwam, Cyfra, Polsat, N. oraz zestawy bez opłat, 30 kanałów po polsku. www.lemag-tvsat.waw.pl, ul. B. Czecha 29, tel: 22 815-47-25, 501-123-566

DACHY

SPRZEDAŻ, MONTAŻ

501 14 14 40

HYDRAULIK

– TANIO I SOLIDNIE –

506 173 607

Żłobek i Przedszkole Rodzinne

Warszawa-Wesoła, ul. Kruszyny 28 os. Stara Miłosna

Tel. 22 773 33 77

asystent nauczyciela przedszkola
opiekunka dziecięca
opiekun osoby starszej
asystent rodziny
CENTRUM KSZTAŁCENIA WESOŁA
tel. 22 773 33 77

Studium Policealne 1-roczone, kursy grupowe indywidualne

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 90
Gimnazjum Niepubliczne w Wesołej
Warszawa-Wesoła, ul. Kruszyny os. Stara Miłosna
Tel. 22 773 33 77

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 27
Studium Policealne w Wesołej
Przyjmie młodzież i dorosłych
Warszawa-Wesoła, os. Stara Miłosna
Tel. 22 773 33 77

CARSED Autoryzowany Serwis Škoda

SKODA



CARSED - to się opłaca!

- ceny nawet o 30% niższe niż w stolicy
- 2 lata gwarancji na usługę i części
- indywidualne podejście do Klienta

W ofercie: przeglądy okresowe, pełen zakres napraw mechanicznych, naprawy elektryczne, przegląd i naprawa LPG - Landi Renzo, geometria zawieszenia, SKP, serwis klimatyzacji i dużo więcej...

Zajmiemy się każdym autem z grupy VW.

Wyjątkowy rabat na usługi serwisowe dla aut 4-letnich i starszych.



Dane kontaktowe:

CARSED ul. Warszawska 84, Stojadła
05-300 Mińsk Mazowiecki

tel. 694 417 565

e-mail: serwis.minsk@carsed.pl

www.carsed.pl

PRZYJDŹ DO NAS Z TĄ ULOTKĄ



Willi Zagórze
HOTEL · RESTAURACJA · KATERING

Atrakcje



dla dzieci

Zaprasza

na wakacyjne



NIEDZIELNE BRUNCHE RODZINNE

- 28.06 - „Wiejskie Jadło”
- 12.07 - „Młody Ziemniak”
- 26.07 - „Taaaka Ryba”
- 16.08 - „Nasze Kresy”
- 30.08 - „Dożynki”



„jedz ile chcesz”

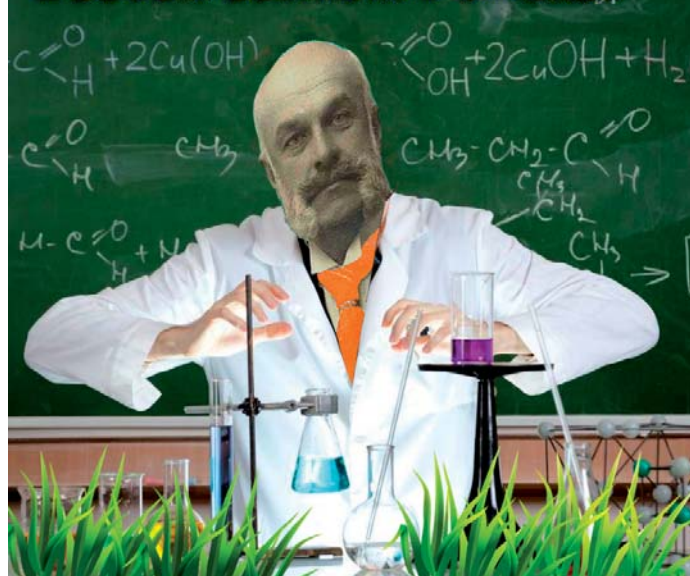
49 zł/osoba/*

Szczegółowe informacje

Recepcja – tel. 22 783 71 10, kontakt@willazagorze.pl, www.willazagorze.pl

* Oferta specjalna dot. Brunchów tematycznych (49 zł/osoba dorosła, 19 zł/dziecko 3-12 lat, dzieci do lat 3-ech bezpłatnie)

Zostań uczniem Bułhaka!



TRWA REKRUTACJA DO LICEUM!

Gimnazjum i Liceum Bułhaka

ul. Trakt Brzeski 63, Warszawa-Wesoła,

os. Stara Miłosna, tel. 22 773 36 00

Szczegóły na www.szkołybulhaka.pl