



SPÓŁDZIELNIA KULTURY, czyli moc dzielenia się w Warszawie

Mieszkanki i mieszkańcy często, próbując zorganizować lokalne wydarzenie, napotykać na wiele trudności natury technicznej. Brak sprzętu, odpowiedniej sali lub funduszy na zaproszenie artysty, który uświetni spotkanie, mogą pokrzyżować plany zaangażowanych inicjatorów. Z odrośnią przybywa jednak Spółdzielnia Kultury – nowa internetowa przestrzeń m.st. Warszawy – tablica ogłoszeń, gdzie instytucje, organizacje,

Instrumenty muzyczne dla dzieci, nietypowe przebranie wiewiórki, musical, sale warsztatowe, widowiskowe, a nawet kuchnia – to tylko niektóre z dodanych zasobów. W Rembertowie znajdziemy np. bindownicę, a na Pradze-Południe wystawy malarskie i fotograficzne, maszyny do przypinek, sztalugę, stoły i krzesła, sale na spotkania i warsztaty.

Spółdzielnia powstała z inicjatywy dzielnicowych domów kultury ze wsparciem Centrum Komunikacji Społecznej m.st. Warszawy. Z jednej strony to wynik chęci dzielenia się tworzonymi przez siebie produktami kultury, z drugiej budowanie międzysektorowej sieci współpracy i otwieranie się na wsparcie lokalnych, oddolnych inicjatyw mieszkańców. Swoimi zasobami dzielą się instytucje, domy sąsiedzkie, siedziby organizacji pozarządowych oraz prywatne lokale, np. klubokawiarnie. Różnorodne zasoby, które znaleźć można w Spółdzielni Kultury, mogą

pomóc w organizacji oddolnych działań, np. sąsiedzkiego pikniku, potańcówki, hobbystycznych warsztatów, spotkań pasjonatów.

„Spółdzielnia skupia instytucje, organizacje, miejsca, które chcą i mogą się dzielić zasobami. Tworzy się w ten sposób sieć współpracy, która może realnie pomóc i na pewno zainspirować do działania. Platforma jest pilotażem – zbieramy opinie i pomysły, po to by skutecznie ją ulepszać, ale już teraz dostajemy sygnały, że Spółdzielnia działa, udostępnione są sale, wypożyczone wystawy, a ostatnio największym zainteresowaniem cieszył się namiot piknikowy, który chroni od deszczu” – podkreśla Greta Drożdżel-Papuga, koordynatorka projektu.

Strona www.spoldzielniaikultury.waw.pl jest bardzo prosta i funkcjonalna. W każdej chwili można dodać informacje o tym, czym chcemy się podzielić. Zasobów szukamy, korzystając z filtra, jakim jest mapa dzielnic (szukamy tam, gdzie mamy blisko), lub filtra kategorii (szukamy konkretnych zasobów: przestrzeni, sprzętu, koncertu/spektaklu, wystawy, umiejętności lub czegoś z szerokiej kategorii inne zasoby).

Informacji o projekcie udziela koordynatorka: Greta Drożdżel-Papuga, greta@dorozkarnia.pl, tel. 600 259 419. Projekt realizowany jest przez Warszawski Program Edukacji Kulturalnej oraz Centrum Komunikacji Społecznej m.st. Warszawy.

Spółdzielnia Kultury



Sala w DK Wygoda



Maszyna do przypinek

grupy nieformalne i wszyscy chętni nieodpłatnie dzielą się swoimi zasobami – przestrzenią, sprzętem, produktami kultury. Zasoby udostępniane są na niekomercyjne działania społeczno-kulturalne, edukacyjne, otwarte dla mieszkańców Warszawy. Każdy może dodać swój zasób, każdy może skorzystać z bazy Spółdzielni. Już teraz jest tu ponad 120 zasobów różnego typu.

organizacji pozarządowych oraz prywatne lokale, np. klubokawiarnie. Różnorodne zasoby, które znaleźć można w Spółdzielni Kultury, mogą

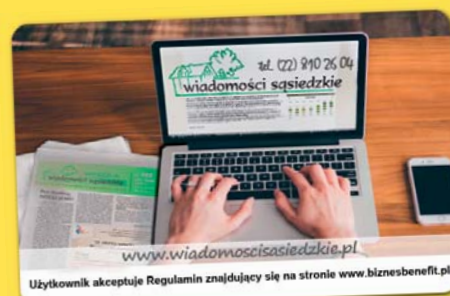
Karta Biznes Benefit dla Ciebie!

Rozważałeś kiedyś reklamę na naszych łamach bądź stronie internetowej albo już się u nas reklamujesz? Mamy dla Ciebie świetną propozycję! „Wiadomości Sąsiedzkie” dołączyły do programu partnerskiego Biznes Benefit, który gwarantuje reklamodawcom atrakcyjne zniżki nie tylko na reklamy u nas, ale i w szeregu miejsc usługowych na terenie całej Warszawy (restauracje, salony SPA i urody, warsztaty samochodowe, usługi medyczne, dietetyczne i inne). Wystarczy,

że wykupisz u nas reklamę o wartości minimum 300 zł netto*, a otrzymasz taką kartę.

Szczegółowych informacji udzieli Państwu nasz przedstawiciel handlowy: **Bożena Doleżał**, tel. 607-306-979, e-mail: reklama.rembertow@wiadomosciasiedzkie.pl, a o samej karcie i punktach, w których funkcjonuje, można przeczytać na stronie: <https://www.biznesbenefit.pl/>.

Hanna Kowalska



* nie musi to być jednorazowa reklama, podana kwota może być sumą zamówień z 3 miesięcy lub kilku wydań naszych gazet.

PTTK Wesoła zaprasza:

Zimowa wyprawa w Beskid Sądecki



*„Dość wytoczyli bań próżnych przed domy kalecy
Żyją jak żyli, bezwolni, głusi i ślepi
Nie współczuj, szkoda też i żalu
Bezbarwni są, bo chcą być szarzy
Ty wyżej, wyżej bądź i dalej
Niż ci, co się wyzbyli marzeń”.*

Góry są piękne o każdej porze roku. Wiosną, gdy rozkwitają świeża zielenią budzącej się przyrody. Latem, gdy mieniące się w blasku słońca strumyki stają się źródłem ochłody. Jesienią, gdy rozkwitają czerwienią bukowych liści. Jednak nic nie przebije widoku górskiego szlaku, zdobnego w grubą czapę białutkiego, śnieżnego puchu. Nic nie jest w stanie opisać wędrowki nieprzetartym szlakiem. Trzeba to przeżyć samemu. I na taką przygodę teraz Państwa serdecznie zapraszamy. Tym razem jej mottem są słowa piosenki „Bukowina II”, autorstwa Wojtka Bellona, śpiewanej przez Wolną Grupę Bukowina. A trasy naszych wędrowek poprowadzą szlakami Beskidu Sądeckiego.

Góry nigdy nie tolerują nonszalanacji i amatorstwa. Dla ludzi zupełnie nieprzygotowanych mogą być niebezpieczne. Jednak wędrowka, którą dla Państwa przygotowaliśmy, nie jest pomyślana jako szkoła życia. Trasy są dostosowane nawet dla niezbyt wytrawnych turystów, także starszych dzieci. Oczywiście, jako że to jednak są góry, wymagana jest minimalna sprawność fizyczna i kondycja. Poniżej podajemy parametry tras, przed decyzją o zapisaniu prosimy się z nimi zapoznać.

REKLAMA



**RAK
PIERSI**

www.doktorA.pl

**NIE DAJ SIĘ
BADAJ SIĘ**

W DNIACH 1.X-30.XI.2017
USG PIERSI -10%

Warszawa Wesoła, Trakt Brzeski 57b
Zapisy ☎ 22 205 08 01 / 22 773 23 13



Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do ich modyfikacji ze względu na zastane warunki terenowe i atmosferyczne, tak by wyprawa była przyjemnym doświadczeniem, a nie forsownym wyczynem.

Piątek, 8.12 – I dzień:

- Transfer autokar: nocleg – Piwniczna
- Wędrowka piesza: Piwniczna (żółty) – Hala Pisana (czerwony) – schronisko PTTK Cyrla (czerwony) – Rytko – 15 km/743 mp/5:10 h
- Transfer autokar: Rytko – nocleg
- Możliwość wyjazdu na saunowanie w ośrodku Hedoni SPA Piwniczna

Sobota, 9.12 – II dzień:

- Transfer autokar: Piwniczna – Krynica
- Wędrowka piesza: Krynica Zdrój (zielony) – Dolina Czarnego Potoku (zielony szlak lub alternatywnie możliwość wjazdu koleją gondolową na Jaworzynę) – schronisko PTTK Jaworzyna Krynica – Muszyna, Złockie, kościół – 12,5 km/736 mp/4:20 h
- Transfer autokar: Muszyna – Piwniczna
- Kolacja grillowa, śpiewy itp.

Niedziela, 10.12 – III dzień:

- Wędrowka piesza: miejsce noclegu – Niemcowa (czerwony) – schronisko Kordowiec (czerwony) – Rytko – 11 km/675 mp/4:00 h
- Przyjście na miejsce obiadu (Rytko), powrót do Warszawy

Wyjazd: 7 grudnia (czwartek), godzina 16.00, parking przy ul. Klimatycznej pod Szkołą Podstawową 385 (d. Gimnazjum 119).

Powrót: 10 grudnia około 23.00.

Wpisowe: dorośli 410 zł, młodzież do 15 roku życia 370 zł płatne do 20 listopada br., zaliczka w wysokości 100 zł w terminie 14 dni od zgłoszenia.

Noclegi, śniadania i obiadokolacje: Ośrodek Wypoczynkowy „Iskra” w Piwnicznej, <http://www.iskra.piwniczna.com/>

Zgłoszenia: za pośrednictwem naszej strony internetowej, najpóźniej do dnia 20 listopada br.

Kierownik wyjazdu: Marcin Jędrzejewski, tel. 601 31 48 22.

Liczba miejsc: 50

Data: 7 grudnia – 10 grudnia 2017. Wyjazd w czwartek o 16.00, warto już teraz zarezerwować sobie dzień urlopu na piątek 8.12.

Serdecznie zapraszamy do udziału. Zgłoszenia na wycieczki przyjmujemy za pośrednictwem naszej strony internetowej www.pttkwesola.pl. Na stronie znajdują też Państwo więcej szczegółów dotyczących innych wycieczek.

Jednocześnie przypominamy, że zostało jeszcze kilka wolnych miejsc na wycieczkę „Szlakiem zabytków techniki Górnego Śląska”, o której pisaliśmy na stronie „Wiadomości Sądzieckich”: <http://www.wiadomoscisadzieckie.pl/news/110/n/11246>. Zapraszamy!

W imieniu Zarządu Koła
Marcin Jędrzejewski

Z prac Rady Dzielnicy



To już prawie 4 lata, jak na łamach rembertowskich WS ukazują się felietony z cyklu „Z prac Rady Dzielnicy”. Po współpracy z radnym Maciejem Iwanickim, który od lipca br. pełni funkcję Zastępcy Burmistrza Rembertowa, redakcja zaprosiła mnie do objęcia opieki nad tą stałą rubryką rembertowskiego miesięcznika. Można by potraktować tę propozycję redakcji jako naturalną – od wrześniowej sesji Rady Dzielnicy Rembertów objąłem mandat radnego, który zwolnił Maciej Iwanicki. Mam jednak cichą nadzieję, że na ten wybór redakcji miała także wpływ nasza dotychczasowa współpraca. Znam się już z rembertowskimi czytelnikami z licznych artykułów na łamach WS poruszających ważne dla Rembertowa tematy. Dziękuję redakcji za możliwość rozszerzenia formuły naszej współpracy i równocześnie pragnę zapewnić czytelników, że nadal artykuły z cyklu „Z prac Rady Dzielnicy” będą dla mieszkańców cennym źródłem informacji o pracach rembertowskiego samorządu (może nie tylko z sali plenarnej, zwanej „kolumnową”).

13 września 2017 r. odbyła się czterdziesta sesja Rady Dzielnicy Rembertów w tej kadencji (2014–2018). Zawartość porządku obrad (jeden

projekt uchwały, interpelacje i zapytania, wolne wnioski i informacje) zapowiadała, że potrwa krótko i bez wyjątkowych zdarzeń. Kiedy się do niej dzień wcześniej przygotowywałem, analizując proponowane zmiany w budżecie dzielnicy, myślałem, że dla mnie też taka będzie. Jednakże już od porannej pobudki poczułem, że ta sesja będzie dla mnie wyjątkowa. Złożenie ślubowania radnego to zawsze wyjątkowy moment. Nawet jak robi się to po raz kolejny w życiu. I taki był. Przewodniczący Rady od tego punktu rozpoczął sesję. Zapadła prawdziwa cisza. Odczytał rolę: „Wierny Konstytucji i prawu Rzeczypospolitej Polskiej, ślubuję uroczystie obowiązki radnego sprawować godnie, rzetelnie i uczciwie, mając na względzie dobro mojej gminy i jej mieszkańców”. Słuchając tych słów, uzmysłowiłem sobie, że w obecnej sytuacji społeczno-politycznej w naszym Kraju zobowiązania wynikające z tej przysięgi, a także z każdej przysięgi składanej przez osoby pełniące funkcje publiczne, wybrzmiewają szczególnie mocno. „Wierny Konstytucji i prawu Rzeczypospolitej Polskiej...” – to dziś dla wielu, którzy złożyli przysięgę i rządzą naszą Ojczyzną, nie zawsze jest jednoznaczne. Dotychczas myślałem, że to niemożliwe – a teraz...? Po chwili jeszcze mocniej wypowiedziałem słowa: „Ślubuję. Tak mi dopomóż Bóg”. To był wyjątkowy moment.

Na wrześniowej sesji Rada Dzielnicy przyjęła jedną uchwałę – zmiany w budżecie 2018 roku, dotyczyły dochodów, jak i wydatków bieżących i inwestycji (18 głosów za, przy 1 głosie wstrzymującym się). Najważniejszą częścią zmian to za-rezerwowanie środków na rozpoczęcie prac przygotowawczych rozbudowy Szkoły przy ul. Niepołomickiej 26 poprzez budowę budynku kontenerowego. Szkoła posiada obecnie 10 sal lekcyjnych i 3 małe sale, co biorąc pod uwagę planowane i realizowane inwestycje mieszkaniowe na osiedlu „Kawęczyn-Wygoda”, staje się niewystarczające do zapewnienia w przyszłości realizacji zadań oświatowych w Rembertowie. Szacuje się, że w ciągu 5 lat liczba mieszkańców może wzrosnąć o ok. 3000, a liczba dzieci o ok. 100 rocznie. Realizacja tego zadania za 2,7 mln zł w latach 2017–2018 wzbogaci szkołę o 8 pomieszczeń dydaktycznych. Zmiany w budżecie dotyczyły także optymalizacji realizacji zadań: budowa ul. Kadrowej-bocznej, wymiana urządzeń na placu zabaw przy ul. Wał Kościuszkowski (oba zadania zakończą się w 2017 r.), budowa ul. Kramarskiej (realizacja w 2018 r.).

W październiku sesja budżetowa, czyli już w kolejnej relacji z prac Rady Dzielnicy przekażę informacje, co się zmieni w Rembertowie do końca 2018 r.

Arkadiusz Piotrowski
Radny dzielnicy Rembertów

Gdzie szukać pomocy medycznej w niedziele i święta?

W ramach rozporządzenia Ministra Zdrowia z 28 czerwca 2017 r. od początku października nocna i świąteczna pomoc medyczna jest dostępna tylko w szpitalach. Na terenie naszej dzielnicy możemy korzystać z pomocy personelu w Przychodni „Petra Medica” przy ul. Gawędziarzy 18, tel. (22) 113-97-84. Jak czytamy w oficjalnym komunikacie Narodowego Funduszu Zdrowia, z nocnej pomocy lekarskiej możemy skorzystać w przypadku: *nagłego zachorowania, nagłego pogorszenia stanu zdrowia, gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie*

życia lub istotny uszczerbek zdrowia, a zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy, gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpływać na stan zdrowia.

Pomocy medycznej poza godzinami i dniami otwarcia przychodni udzielić nam mogą także inne warszawskie szpitale świadczące pomoc nocną i świąteczną, np. Szpital Grochowski przy ul. Grenadierów 51/59 czy Szpital Dziecięcy przy ul. Niekańskiej 4/24. Pełną ich listę znajdują Pań-

stwo pod adresem: <http://www.nfz-warszawa.pl/dla-pacjenta/na-ratunek/nocna-i-swiateczna-opieka-zdrowotna/>. Zasięgnięcie porady lekarskiej w ramach tego typu opieki zdrowotnej możliwe jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy. *W razie nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia pacjent może udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, niezależnie od tego, gdzie mieszka, i do którego lekarza/pielęgniarki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) złożył swoją deklarację – czytamy na oficjalnej stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.*

Olga Łęcka



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.

Wiadomości Sądziekie Rembertów – miesięcznik mieszkańców dzielnicy Rembertów i okolic

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

Redakcja: tel.: 22-810-26-04, e-mail: redakcja.rembertow@wiadomosciasiedziekie.pl.

Reklama: Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, e-mail: reklama.rembertow@wiadomosciasiedziekie.pl.

Adres do korespondencji: 03-938 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2353-1851. Nakład: 6000 egz. Gazeta bezpłatna!



REKLAMA w „Wiadomościach Sądziekich Rembertów”

Informacje o zasadach reklamowania pod adresem reklama@wiadomosciasiedziekie.pl lub u naszego przedstawiciela handlowego: **Bożena Doleżał** – tel. 607-306-979, e-mail: reklama.rembertow@wiadomosciasiedziekie.pl

Trwa nabór do Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego w dzielnicy Rembertów!

Jesteś działaczem organizacji pozarządowej albo mieszkańcem Rembertowa?

Chcesz mieć wpływ na kształt budżetu partycypacyjnego w naszej dzielnicy?

Zgłoś się do Zespołu ds. budżetu partycypacyjnego w dzielnicy Rembertów.



Budżet partycypacyjny to proces, w trakcie którego mieszkańcy decydują o wydatkowaniu części budżetu Rembertowa: zgłaszają projekty, dyskutują nad nimi, a potem oddają na nie swój głos. Zespół ten będzie miał za zadanie wypracowywanie zasad budżetu partycypacyjnego w dzielnicy na rok 2019 oraz będzie monitorował i wspierał wdrożenie tego procesu w dzielnicy.

W skład zespołu wejdzie:

- 6 mieszkańców,
- 5 przedstawicieli organizacji pozarządowych,
- radni dzielnicowi (po 1 z każdego klubu),
- do 5 przedstawicieli jednostek niższego rzędu, np. rad osiedli,

- 4–5 urzędników wskazanych przez burmistrza,
- 1 przedstawiciel radnych niezrzeszonych działających w Radzie Dzielnicy,
- 1 przedstawiciel młodzieżowej rady dzielnicy, jeśli jest powołana,
- 1 przedstawiciel dzielnicowej rady seniorów, jeśli jest powołana.

Prace zespołu potrwać najpóźniej do połowy września 2018 roku. Będzie to co najmniej 14 spotkań.

Aby zgłosić się do Zespołu, należy przyjść na spotkanie **19 października o godz. 18.00** do Urzędu Dzielnicy Rembertów, al. gen. A. Chruściela 28, sala kolumnowa (I piętro).

UWAGA!

Członkowie zespołu nie będą mogli składać projektów w tej dzielnicy, w której wchodzi w skład Zespołu. Złamanie tego przepisu będzie skutkowało usunięciem członka z Zespołu.

SPOTKANIE DLA PRZEDSTAWICIELI ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

Jeżeli zgłosi się więcej niż 5 przedstawicieli organizacji pozarządowych, wybiorą one spośród siebie 5 przedstawicieli.

UWAGA: jedna organizacja może być reprezentowana przez jednego przedstawiciela, który nie jest radnym. Na spotkanie należy przynieść zaświadczenie potwierdzające fakt wydelegowania przedstawiciela z ramienia danej organizacji pozarządowej.

SPOTKANIE DLA MIESZKAŃCÓW

Spośród zgłoszonych mieszkańców na otwartym spotkaniu wylosowanych zostanie 6 osób.

Jeśli zgłosi się 6 mieszkańców albo mniej niż 6, wszystkie osoby wchodzi w skład Zespołu. Osoby, które chcą reprezentować mieszkańców, nie mogą być równocześnie radnymi lub osobami związanymi z organizacjami pozarządowymi wylosowanymi na spotkaniu dla organizacji pozarządowych.

Więcej informacji na stronie
www.twojbudzet.um.warszawa.pl

Anna Kaczorowska

REKLAMA

BADANIE SŁUCHU I KONSULTACJA GRATIS!!!

Aparaty słuchowe – z refundacją
Bezpłatne testowanie aparatów słuchowych
Naprawy i przeglądy wszystkich aparatów słuchowych

Baterie do aparatów 6 szt. – 12 zł
Terapia laserem – 1 zabieg tylko 10 zł
Szumy w uszach
Zapalenie zatok

Wizytę proszę ustalać telefonicznie:

- Przychodnia Gocław, ul. Abrahama 16, tel. 22 671 03 44
- Przychodnia Saska Kępa, ul. Saska 61, tel. 505 339 409
- Gabinet Rembertów, ul. Chruściela 13, tel. 693 579 640



Poprawa infrastruktury oświatowej na Kawęczynie-Wygodzie



Zmieniające się gwałtownie uwarunkowania, zwłaszcza demograficzne oraz prawno-organizacyjne, powodują potrzebę zwiększenia bazy oświatowej na osiedlu Kawęczynie-Wygoda, gdzie funkcjonuje Zespół Szkół nr 74

(Szkoła Podstawowa nr 254 z wygaszanymi oddziałami Gimnazjum nr 127 oraz Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I st.).

Do zmieniających się uwarunkowań demograficznych należą w szczególności zwiększenie liczby oddziałów w SP nr 254 oraz w OSM I st. w związku z tworzeniem klas VII i VIII (razem **4 oddziały**), co wynika z nowej ustawy oświatowej, a przede wszystkim wzrost liczby mieszkańców, więc większa liczba dzieci i młodzieży. Trwa bowiem zasiedlanie bloków wojskowych przy ul. Chełmżyńskiej, a także rozpoczęła się budowa bloków mieszkalnych na Kawęczynie, przy granicy z Żąbkami (nawet 18).

Ponieważ obecnie Zespół Szkół nr 74 dysponuje 9 dużymi pomieszczeniami dydaktycznymi, daje to zmianowość (w zajęciach ogólnokształcących) wynoszącą 1,2, ale za kilka lat może to być już 2,07. Tak więc z przyrostu uczniów z obowiązkami nauki w szkole podstawowej, przy stałej liczbie uczniów szkoły muzycznej, w roku szkolnym 2022/2023 wynikać będzie konieczność stworzenia bazy dydaktycznej dla ponad 30 oddziałów w szkole podstawowej i muzycznej.

Z powiększającej się liczby dzieci w wieku przedszkolnym wynika potrzeba zwiększenia także liczby oddziałów przedszkolnych. Obecnie pobliskie Przedszkole nr 160 dysponuje 4 pełnowymiarowymi pomieszczeniami dydaktycznymi i jednym zmniejszonym. Po analizie powierzchni tego przedszkola wiemy, że możliwe jest jedynie przystosowanie obecnych pomieszczeń dla potrzeb tylko jednej dodatkowej sali dydaktycznej. Planowane jest to już w 2018 r.

Zasadniczą inwestycją oświatową na osiedlu Kawęczynie-Wygoda ma być jednak budowa placówki szkolno-przedszkolnej na działkach należących do m.st. Warszawy. Byłaby ona usytuowana w środkowej części osiedla Kawęczynie-Wygoda z dojazdem z ul. Chełmżyńskiej. Ze względu na zbyt małą

szerokość ul. Stelmachów, ulicą równoległą do niej. Perspektywa oddania do użytku takiej inwestycji to przypuszczalnie 2022 albo 2023 r.

Nowy zespół szkolno-przedszkolny przeznaczony byłby dla **20 oddziałów szkolnych i 6 oddziałów przedszkolnych**. Zapewniałoby to możliwość nauczania **co najmniej 500 dzieci**. Budynek szkoły posiadałby trzy kondygnacje, trzy świetlice, bibliotekę oraz kuchnię i stołówkę, a także salę gimnastyczną. Obok obiektu powstałoby boisko sportowe. W tym budynku znajdowałoby się także **przedszkole dla 150 dzieci** (z dwoma kondygnacjami, kuchnią i placem zabaw). Szacuje się, że koszt wyniósłby ok. 25 mln zł.

Budowa nowej placówki nie oznacza rezygnacji albo ograniczenia tworzenia właściwych warunków do funkcjonowania kompleksu obecnego Zespołu Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej 26. W szczególności w bieżącym i przyszłym roku realizowane będą zalecenia pokontrolne Sanepidu, komisji audytu wewnętrznego m.st. Warszawy oraz zalecenia doprowadzenia budynku do wymaganych warunków bezpieczeństwa pożarowego. Proponuje się wyciszenie pomieszczeń do ćwiczeń muzycznych. Do rozpoczęcia roku szkolnego wykonano już remont sali gimnastycznej, korytarzy, parteru i I piętra oraz poprawiono niektóre pomieszczenia klasowe i świetlice.

Do czasu oddania do użytku nowej placówki oświatowej przewiduje się zakup i zainstalowanie w pobliżu budynku Zespołu Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej 26 **budynku kontenerowego dla 6 oddziałów wczesnoszkolnych** (kl. I–III SP i OSM I st.). Planuje się rozpocząć realizację tego rozwiązania już w bieżącym roku od uzyskania decyzji lokalizacyjnej inwestycji dla celu publicznego, a następnie opracowania projektu budowlano-wykonawczego szkoły kontenerowej wraz z uzyskaniem warunków technicznych dla przyłączy na podstawie wykonanego „Projektu koncepcyjnego usytuowania kontenerów” i uzyskania w postępowaniu administracyjnym pozwolenia na budowę. Planowany termin zakończenia realizacji zadania – koniec 2018 r. Szacunkowy całkowity koszt budowy i wyposażenia tego obiektu kontenerowego wyniósłby ok. 2,7 mln zł.

Budowa nowego zespołu szkolno-przedszkolnego, remont i modernizacja obecnego budynku ZS 74, a także modernizacja Przedszkola nr 160

zapewniłyby w stopniu podstawowym zaspokojenie potrzeb oświatowych na osiedlu Kawęczynie-Wygoda, wynikających zwłaszcza z przewidywanego przyrostu dzieci i młodzieży, zarówno w zakresie edukacji szkolnej, jak i przedszkolnej. Powstanie nowej placówki oświatowej w okolicy centrum osiedla w odległości mniejszej niż 3 km od przewidywanego nowego kompleksu mieszkaniowego na granicy z Żąbkami nie będzie wymagało zapewnienia dojazdu najmłodszym dzieciom i młodzieży. Służyć będzie także poprawie warunków nauczania w budynku obecnego Zespołu Szkół nr 74, w tym w zakresie kształcenia artystycznego (muzycznego). Nowy obiekt oświatowy w pobliżu centrum osiedla to także baza do pozaszkolnej aktywności edukacyjnej, kulturalnej i społecznej oraz zwiększenia integracji mieszkańców osiedla.

Pogłębioną analizę potrzeb oświatowych na osiedlu Kawęczynie-Wygoda rozpocząłem od marca bieżącego roku (objęcia stanowiska zastępcy burmistrza ds. społecznych), od zamówionej w okresie maj-sierpień specjalistycznej ekspertyzy możliwości rozbudowy i modernizacji obecnych budynków Zespołu Szkół nr 74 i budowy kontenerów oświatowych. Po rozważeniu wszystkich wariantów niezbędnych zmian przez Wydział Oświaty i Wychowania oraz Wydział Infrastruktury, a także Zarząd Dzielnicy, przeprowadzono w okresie czerwiec-sierpień rozmowy i spotkania konsultacyjne z dyrektorem ZS nr 74, Radą Pedagogiczną i radami rodziców tej placówki. W sprawie wyboru koncepcji odbyło się w sierpniu również posiedzenie Komisji Oświaty, Kultury i Spraw Społecznych, a we wrześniu Komisji Infrastruktury Technicznej i Budżetu Rady Dzielnicy.

Pozytywne uzgodnienia w sprawie powyższych inwestycji z Biurem Edukacji Urzędu m.st. Warszawy, a następnie Prezydent m.st. Warszawy będą wniesione do planów finansowych miasta i dzielnicy w ramach Wieloletniej Prognozy Finansowej, a także planów remontów w załączniku dzielnicy do budżetu na 2018 r. i kolejne lata.

Reasumując, zainstalowanie w 2018 r. kontenera oświatowego przy ZS nr 74, przystosowanie pomieszczeń dla dodatkowego oddziału w Przedszkolu 160, a następnie budowa nowej placówki szkolno-przedszkolnej służyć będzie zaspokajaniu wzrastających potrzeb oświatowych na osiedlu Kawęczynie-Wygoda, przy znacznej poprawie jakości warunków nauczania i funkcjonowania także w obecnych placówkach.

Stanisław Piwowar

Zastępca burmistrza dzielnicy Rembertów

Wykonawcy projektów budowy tuneli wyłonieni

Jak informuje Zarząd Miejskich Inwestycji Drogowych, 4 października został rozstrzygnięty przetarg na opracowanie dokumentacji projektowej umożliwiającej budowę dwóch tuneli i wiaduktu nad linią kolejową nr 2 (Warszawa Zachodnia – Terespol).

Najkorzystniejsze oferty złożyli:

- na budowę wiaduktu drogowego w ciągu ul.

Chełmżyńskiej nad linią kolejową – firma TRAKT Sp. z o.o. Sp. k. na kwotę 797 040 zł,

- na budowę tunelu drogowego w ciągu ul. 1 Praskiego Pułku w połączeniu z drogą wojewódzką nr 637 – ul. Okuniewską – firma TPF Sp. z o.o. na kwotę 1 762 583 zł,
- na budowę tunelu drogowego w ciągu ul. Marsa, drogi wojewódzkiej nr 637 i al. Ge-

nerała A. Chruściela „Montera” – firma Schübler-Plan Ingenieurgesellschaft mbH na kwotę 1 510 440 zł.

Na realizację zadania wykonawcy będą mieli 18 miesięcy od dnia podpisania umowy.

ZMID, oprac. Redakcja

Czy znasz już Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ?

Program „TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ” powstał w odpowiedzi na samotność starszych osób. Prowadzimy go nieprzerwanie od 2003 r., a w październiku tego roku wprowadzamy możliwość płatności cyklicznych dla darczyńców, który umożliwia regularne wspieranie Programu i osamotnionych starszych osób.

Obecnie pod naszą stałą opieką jest 320 seniorów z Warszawy, Lublina, Poznania i Pruszkowa. Pomagają im nasi wolontariusze. Wolontariuszem może zostać każdy, komu los seniorów nie jest obojętny i ma trochę wolnego czasu, natomiast osamotnione osoby starsze mogą się zgłaszać do nas telefonicznie: 22 635 13 64. Więcej szczegółów można znaleźć na naszej stronie internetowej <https://www.malibracia.org.pl/>.

Każdy wolontariusz jest przydzielony do jednego podopiecznego, którego regularnie odwiedza.



W ten sposób tworzą się więzi, bliskie relacje, a nawet międzypokoleniowe przyjaźnie na wiele lat.

Wolontariuszom zapewniamy szkolenia, ubezpieczenie oraz wsparcie merytoryczne koordynatora wolontariatu. Program prowadzimy przez cały rok i obecnie uczestniczy w nim 350 wolontariuszy.

Wiele osób po 80. czy 90. roku życia nie ma już ani rodziny, ani przyjaciół. Skazani na samotność tracą sens życia. Nie wychodzą z domu, nie mają z kim porozmawiać ani do kogo zadzwonić. Dopada ich apatia, brak apetytu oraz strach przed jutrzejszym dniem – mówi Joanna Mielczarek, Dyrektor Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”.

Ta sytuacja diametralnie się zmienia, kiedy w życiu starszego człowieka pojawia się przyjazna i troskliwa osoba, która z szacunkiem i uwagą potrafi go wysłuchać, raz w tygodniu go odwiedza oraz systematycznie dzwoni, żeby spytać, jak się czuje i jak minął dzień. **To właśnie stała obecność drugiego człowieka jest tym, czego starsze samotne osoby potrzebują najbardziej, dlatego tak ważny jest dla nas ten program.**

Elżbieta Ślązek

#WarszawaOddycha – oczyszczacze powietrza i czujniki smogu dla Przedszkola nr 243

W październiku rozpoczęła się akcja społeczna #WarszawaOddycha. Ma ona na celu zwiększenie świadomości na temat zanieczyszczenia powietrza wśród mieszkańców Warszawy. Firmy Airly i Blaupunkt wyposażą 20 przedszkoli na terenie naszego miasta w czujniki smogu i oczyszczacze powietrza. Jednym z przedszkoli włączonych do projektu jest Przedszkole nr 243 przy ul. Kordiana.

Pierwszym krokiem do poprawy jakości powietrza, jakim na co dzień oddychamy, jest zwiększenie społecznej świadomości na temat jakości powietrza oraz natychmiastowe działanie. Czujniki smogu umieszczone przy przedszkolach pozwolą opiekunom dzieci na sprawdzanie stanu powietrza. Dzięki platformie monitorującej zanieczyszczenia powietrza (map.airly.eu) będzie można wybrać najlepszą porę na spacer z dziećmi i w ten sposób ochronić przedszkolaków przed szkodliwym działaniem smogu. Oczyszczacze po-



wietrza zadbać, aby w czasie kiedy za oknami przedszkoli będzie unosił się smog, dzieci przebywały w czystym i dobrym dla ich zdrowia powietrzu. Podczas akcji w przedszkolach na terenie Warszawy oraz w sąsiadujących gminach odbędą się zajęcia edukacyjne dla dzieci, budujące świadomość na temat zanieczyszczeń i uczące nawyku dbania o środowisko naturalne.

Akcję przeprowadzają dwie firmy specjalizujące się w ww. tematyce. Firma Airly tworzy profesjonalny system monitorujący jakość powietrza w naszym kraju. Jest największym producentem czujników smogu w Polsce, z siecią liczącą blisko 500 sensorów. Firma Blaupunkt dostarcza technologie rozwiązań klimatyzacyjnych, osuszania i oczyszczania powietrza, które od 2012 roku są dynamicznie rozwijającym się segmentem marki.

Firma obecnie dystrybuje swoje urządzenia w ponad dziesięciu krajach Europy.

Patronat nad akcją #WarszawaOddycha objął Warszawski Alarm Smogowy. Włą-

czyły się w nią również drukarnia Megraf oraz firma Can Pack, które bezpłatnie dostarczają wsparcie reklamowe na potrzeby kampanii.

Dlaczego smog jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci?

Układ oddechowy u dzieci charakteryzuje się bardzo wąskimi drogami, w których znajduje się wiele gruczołów śluzowych. Przebywanie w zanieczyszczonym powietrzu powoduje podrażnienie, co w konsekwencji może prowadzić do duszności oraz infekcji. Dzieci, które obciążone są chorobami przewlekłymi typu astma, mukowiscydoza, nadreaktywność oskrzeli oraz wady serca, są szczególnie narażone na drażniące działanie smogu, co może prowadzić do ogólnego pogorszenia stanu ich zdrowia.

Przebywanie w smogu możemy porównać do palenia papierosów. Według danych Polskiego Alarmu Smogowego przebywanie dziecka w zanieczyszczonym powietrzu równa się wypaleniu przez niego 4 papierosów. Oczywiście dzieci powinny przebywać na świeżym powietrzu i wychodzić na spacer, ale tylko wtedy, gdy nie ma smogu! W ten sposób możemy ograniczyć im kontakt z powietrzem o bardzo złej jakości.

Aleksandra Guzek
Blaupunkt

REKLAMA

UKS KARATE KYOKUSHIN WESOŁA

zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych na treningi karate z elementami judo i aikido!

Harmonogram:

- SP 173, Trakt Brzeski 18 – wt. 18.00 i sob. 12.00 oraz pt. 15.45 (tylko dzieci).
- SP 174, pl. Wojska Polskiego 28 – śr. 14.30.
- SP 385, ul. Klimatyczna 1 – śr. 16.00.

Zajęcia prowadzi nauczyciel WF z 30-letnim stażem Zbigniew Ostrowski 4-dan Karate Kyokushin.

www.ukskaratewesola.pl Tel. 604 107 118

REKLAMA

KANCELARIA PODATKOWA
Kompleksowa obsługa księgowo-podatkowa firm

ROZLICZENIA ROCZNE PIT

Warszawa-Rembertów, Al. gen. A. Chruściela 44
tel. 22 610-28-29 biuro@lex-fin.pl www.lex-fin.pl

KULTURALNE CO? GDZIE? KIEDY?

W Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy

Dom Kultury „Rembertów”

al. Komandosów 8, tel. (22) 611-96-87

www.dkrembertow.waw.pl

domkultury.rembertow@wp.pl

Dom Kultury „Rembertów” zaprasza amatorów fotografii do udziału w konkursie fotograficznym „Moje ulubione miejsce nad Wisłą” w związku z faktem ustanowienia przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej roku 2017 Rokiem Rzeki Wisły. Termin zgłaszania fotografii do konkursu upływa 31 października 2017 roku. Regulamin konkursu na stronie internetowej Domu Kultury „Rembertów”.

● 1–31 października, w godz. 14.00–19.00

Edukacyjny EKO-OGRÓDEK do zwiedzania dla dzieci i dorosłych z wieloma gatunkami roślin: zbóż, ziół, warzyw i owoców. Orowadza Marzenna Kosowska. Wstęp wolny.

● 25 października, godz. 18.00

„Rembertowsko – Praskie Spotkania z Kuchnią i Sztuką”. Spotkania z literaturą przy wspólnym gotowaniu. Gość specjalny Ernest Bryll – poeta, pisarz, autor tekstów piosenek, dziennikarz, tłumacz, krytyk filmowy, także dyplomata. Wstęp wolny.

● 28 października, w godz. 16.00–18.00

Warsztaty ceramiczne dla dzieci z rodzicami w ramach cyklu „Rodzinne Spotkania ze Sztuką”. Wstęp wolny – zapisy.

● 9 listopada, godz. 14.00

Pierwsze Rembertowskie Dyktando. Gościem specjalnym będzie prof. dr hab. Jerzy Bralczyk. Karty zgłoszeniowe i regulamin dostępne są na stronie internetowej domu kultury: www.dkrembertow.waw.pl

Dom Kultury „Wygoda”

ul. Koniecpolska 14, tel. (22) 812-06-33

www.dkwygoda.waw.pl

dkwygoda@op.pl

● Do 27 października

„Zwierzęta leśne wokół nas” – V edycja konkursu plastycznego dla dzieci i młodzieży pod patronatem Burmistrza Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy. Termin składania prac do 27 października 2017 roku. Szczegóły i regulamin konkursu znajdują się na stronie: www.dkwygoda.waw.pl w zakładce konkursy/projekty oraz na Facebooku.

● Do 24 listopada, w godz. 14.30–19.00

Wystawa twórczości artystów plastyków Weroniki Sochaj i Michała Wasika. Wstęp wolny.

● 22 października, w godz. 18.00–19.30

„Zaczarowany świat operetki” – koncert operetkowy w wykonaniu: Sylwia Knap – sopran, Małgorzata Kulińska – sopran, Witold Matulka – tenor, Krzysztof Gwiazda – bas-baryton, Monika Polaczek-Przestrzelska – fortepian. Wstęp wolny.

● 28 października, w godz. 15.00–15.45

„Wiślana opowieść” – przedstawienie dla dzieci w wykonaniu Teatru Lalek Igraszka. Wstęp wolny.

● 18 listopada, w godz. 18.00–19.30

Wieczór poetycko-muzyczny, prowadzenie spotkania Elżbieta Czajka. Wstęp wolny.

Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II

ul. Gawędziarzy 8, tel. (22) 255-39-98

www.bp.rembertow.waw.pl

biblioteka@bp.rembertow.waw.pl

● 17 października, godz. 16.30 i 17.45

Nadwiślański Uniwersytet Dzieci – *Archimedes na taczkach?* – warsztaty z fizyki o maszynach prostych. Spotkanie finansowane ze środków z budżetu partycypacyjnego 2017. Zapisy na stronie organizatora: www.naud.edu.pl

● 17 października, godz. 18.00

Rembertowski Dyskusyjny Klub Książki. Fredrik Backman *Mężczyzna imieniem Ove*. Wstęp wolny.

● 18 października, godz. 11.30

Czarodziejski dywanik. Zajęcia edukacyjno-plastyczne dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat. Wstęp wolny.

● 18 października, godz. 16.30

Bajkowe czytanki – głośna lektura bajek – czytamy, rozmawiamy, rysujemy – dla dzieci w wieku od 4 do 8 lat. Wstęp wolny.

● 19 października, godz. 17.00

Biblioteka literacko i plastycznie. Zajęcia plastyczne w oparciu o tekst literacki – dla dzieci w wieku od 3 do 8 lat. Wstęp wolny.

● 21 października, godz. 10.00–15.00

PLANSZÓWKOWO – Dzień gier planszowych – zapraszamy dzieci, młodzież, dorosłych do wspólnej gry. Wstęp wolny.

● 24 października, godz. 16.30 i 17.45

Nadwiślański Uniwersytet Dzieci – *Minerały – kolorowe cuda natury* – warsztaty o minerałach. Spotkanie finansowane ze środków z budżetu partycypacyjnego 2017. Zapisy na stronie organizatora.

● 25 października, godz. 16.30

Bajkowe czytanki – głośna lektura bajek – czytamy, rozmawiamy, rysujemy – dla dzieci w wieku od 4 do 8 lat. Wstęp wolny.

● 26 października, godz. 17.00

Biblioteka literacko i plastycznie. Zajęcia plastyczne w oparciu o tekst literacki – dla dzieci w wieku od 3 do 8 lat. Wstęp wolny.

Wydział Kultury i Promocji

al. gen. A. Chruściela 28, p. 613, p. 322

tel. (22) 44 33 854, 44 33 913

www.rembertow.waw.pl

rembertow.wku@um.warszawa.pl

● 21 października, godz. 17.00

Pokaz filmu *Wilk z Wall Street*, 2013.
Miejsce: Akademia Sztuki Wojennej, al. gen. Chruściela 103, sala widowiskowo-konferencyjna im. generała F. Gągora.
Współorganizator: Akademia Sztuki Wojennej.

  		
Dom Kultury "Rembertów"		
zaprasza		
na		
Pierwsze Rembertowskie		
Dyktando		
Gość specjalny prof. dr hab. Jerzy Bralczyk		
9 listopada 2017 r., godz. 14.00		
Regulamin dostępny na stronie internetowej domu kultury:		
www.dkrembertow.waw.pl		
Wszelkich dodatkowych informacji udziela sekretariat domu		
kultury pod numerem telefonu: 22 611 96 87.		
Ilość miejsc ograniczona.		
Decyduje kolejność zgłoszeń.		

Wolontariusz poszukiwany!

Fundacja Wsparcie zaprasza do udziału w Programie Wolontariatu mieszkańców Warszawy, którzy mają czas i chęć aktywnego udzielania się na rzecz osób borykających się z chorobą Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi lub którzy przygotowują się do pracy z tą grupą osób.

W ramach tego działania wolontariusze będą mieli możliwość odbycia specjalistycznego i praktycznego szkolenia, jak pracować z osobami starszymi cierpiącymi na zaburzenia poznawcze i otępienne, zdobycia/pogłębienia doświadczeń zawodowych w pracy z osobami starszymi i ich opiekunami, odbycia praktyk i stażu zawodowego, uzyskania zaświadczenia o odbytych stażach i rekomendacji.

Wolontariusze ci przejdą również gruntowne szkolenie teoretyczne i praktyczne z zakresu problematyki chorób otępiennych i organizacji opie-



ki, uczestnicząc w szkoleniach specjalistycznych w ramach Dni Otwartych, w spotkaniach superwizyjnych i podczas wspierania prowadzących Zajęcia Terapeutyczne i Psychoedukacyjną Grupę Wsparcia.

Najbliższe spotkania superwizyjno-edukacyjne:

1. „Joga śmiechu jako element terapii”
08.11.2017 r., godz. 17.00–19.00, ul. Kościuszkowców 80, sutereny. Prowadzący: Karin Lesiak – joginka śmiechu.

2. „Superwizja kontaktów z osobami o specjalnych potrzebach” 07.12.2017 r., godz. 17.00–19.00, ul. Kościuszkowców 80. Prowadzący: Anetka Jesionek-Khadka, pedagog.

Spotkania i zajęcia są bezpłatne.

Obowiązują zapisy:

Fundacja Wsparcie

biuro – ul. Kościuszkowców 80, sutereny

Tel.: (+48) 793 413 489,

e-mail: fundacja wsparcie@os.pl

Szczegóły dostępne są na stronie: www.fundacja.wsparcie.eu w zakładce projektu „deMemo”.

Agata Anusiewicz
koordynator projektu

Społeczeństwo obywatelskie. Powstaje nowe Stowarzyszenie

W ostatnich miesiącach wzrasta aktywność społeczeństwa obywatelskiego. Coraz silniej angażują się w te działania kolejne środowiska i grupy wiekowe. Dobry przykład stanowi fala protestów wobec naruszania trójpodziału władzy, która miała miejsce w lipcu i która zjednoczyła wiele ugrupowań i inicjatyw społecznych. Coraz częściej dostrzegamy realne zagrożenia dla naszego pełnoprawnego członkostwa w NATO i UE.

Dlatego powstaje nowa inicjatywa społeczna o nazwie Stowarzyszenie Europejska Demokracja – Nadzieja i Otwartość (SEDNO). Stowarzyszenie o zasięgu ogólnopolskim swoje cele, głównie edukacyjne i informacyjne, będzie realizowało poprzez aktywizowanie różnych środowisk lokalnych i współpracę z innymi inicjatywami społecznymi oraz z partiami politycznymi, przeciwnymi dewastowaniu demokratycznego porządku prawnego Polski. Najważniejsze fragmenty Deklaracji członków Stowarzyszenia prezentujemy poniżej. Jej pełny tekst jest dostępny w wydaniu internetowym „Wiadomości Sąsiedzkich”.

DEKLARACJA CZŁONKÓW STOWARZYSZENIA EUROPEJSKA DEMOKRACJA – NADZIEJA I OTWARTOŚĆ

W Polsce dokonywane są zmiany polityczne prowadzące w kierunku wprowadzenia zmian ustrojowych o charakterze autorytarnym. Rujo-

wany jest ład konstytucyjny, podstawa demokratycznego państwa prawa. Podważane są fundamenty naszej obecności w jednoczącej się Europie. Budzi to nasz rosnący niepokój.

[...] Polska racja stanu wymaga, aby nasze uczestnictwo w Unii Europejskiej i NATO miało charakter podmiotowy, co jest możliwe, jeśli będziemy respektować przyjęte w tych organizacjach zasady i wartości oraz łączyć prawa, jakie nam z tego tytułu przysługują, z zaciągniętymi zobowiązaniami. [...]

Nie godzimy się na wykluczanie kolejnych grup społecznych, przy akompaniamencie kłamliwej retoryki przywołującej argument „sprawiedliwości społecznej”. [...] Sprzeciwiamy się socjotechnicznemu manipulacjom stale obniżającym poziom wzajemnego zaufania pomiędzy obywatelami RP, szczególnie w kontekście naszego bezpieczeństwa społecznego i narodowego. [...]

[...] Popieramy wszelkie formy edukacji społecznej, której głównym celem powinno być budowanie silnego i świadomego swoich praw i obowiązków społeczeństwa obywatelskiego, reagującego krytycznie wobec działań władzy odbierającej mu fundamentalne swobody.

Nie chcemy bezrefleksyjnego powrotu do Polski sprzed 25 października 2015 roku. Po zmianie władzy, w Polsce muszą dokonać się poważne i często trudne reformy. Musi je poprzedzać jednak naprawa tego, co zostało zniszczone

w systemie ustrojowym demokratycznego państwa prawa. Nieodzowne jest przywrócenie roli i autorytetu podstawowych instytucji, w tym szczególnie Trybunału Konstytucyjnego. [...]

Mamy różne światopoglądy, zróżnicowany bagaż doświadczeń, wywodzimy się z różnych środowisk. Są wśród nas byli politycy i członkowie partii politycznych, byli parlamentarzyści, działacze opozycji demokratycznej z okresu PRL, byli dyplomaci, ludzie nauki, samorządowcy, przedsiębiorcy i studenci. To, co nas łączy – to troska o losy Polski i przyszłych pokoleń naszych współobywateli. [...] podkreślamy otwartość naszego Stowarzyszenia na współpracę ze wszystkimi prodemokratycznymi stowarzyszeniami, ruchami i inicjatywami społecznymi o zbliżonych celach, wizjach i wyznawanych wartościach, a także na współpracę z partiami politycznymi stojącymi w rzeczywistej opozycji do destrukcji demokratycznego państwa prawa.

My członkowie Stowarzyszenia SEDNO, opowiadamy się za pełną i aktywną przynależnością Polski do obszaru euroatlantyckiego i do integrującej się Europy, co służyć będzie naszemu bezpieczeństwu oraz utrwalaniu pokoju i stabilizacji całego obszaru euroatlantyckiego. [...]

*Członkowie Stowarzyszenia Europejska
Demokracja – Nadzieja i Otwartość*

Jeśli w treści Deklaracji znajdujcie Państwo wartości bliskie Waszemu postrzeganiu sytuacji wewnętrznej Polski, także w kontekście jej pozycji i miejsca w Europie i świecie, zachęcamy do kontaktu pod adresem e-mail: stowarzyszenie.sedno@gmail.com.

Tadeusz Korablin

REKLAMA

 **PROJEKTY BUDYNKÓW, WNĘTRZ**

EUREKA ARCHITEKCI
tel. 604-276-954
www.eurekaarchitekci.info

Usługi hydrauliczne

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

tel. 694-747-213

Sauna INFRARED

„Mówi się o tym”, ale co o saunie INFRARED wiemy naprawdę?

Słyszac słowo sauna, wyobrażamy sobie drewniane pomieszczenie z bardzo wysoką w odczuciu temperaturą i intensywnym poceniem. Takie skojarzenia są typowe dla tzw. sauny suchej lub fińskiej, która nie dla wszystkich jest wskazana, w przeciwieństwie do sauny INFRARED, z której praktycznie mogą korzystać wszyscy. Oczywiście zawsze wskazany jest ogólny dobry stan zdrowia.

Promienie podczerwone (IR – infra-red) od dawna stosowane są w światłolecznictwie i znane jako AKTYNOTERAPIA. Zatem sauna INFRARED nadaje się doskonale zarówno do relaksu, jak i rekonwalescencji po urazach aparatu ruchu: stawów, ścięgien, powięzi, mięśni.

W INFRARED podniesienie temperatury powietrza uzyskujemy przez emitujące promienie podczerwone tzw. promienniki (najlepsze z nich, kwarcowe, dodatkowo wywołują przyjemne świecenie). Jest to promieniowanie niewidzialne, usytuowane w widmie promieniowania elektromagnetycznego, między czerwienią widma światła widzialnego a mikrofalami. W leczeniu wykorzystuje się promieniowanie podczerwone o długości fali 770–15 000 nm.

Promieniowanie rozchodzi się w postaci oddzielnych porcji energii – kwantów, zwanych też fotonami. Promieniowanie IR, padając na granicę między dwoma ośrodkami (w saunie te dwa ośrodki to powietrze, w którym się rozchodzi promieniowanie, i skóra człowieka), ulega: odbiciu, pochłanianiu, załamaniu, dyfrakcji oraz rozproszeniu. Dla saunowiczów w saunie IR najważniejsze jest pochłanianie promieniowania.

Działanie biologiczne promieniowania IR polega na jego wpływie cieplnym na tkanki. Pochłonięta przez tkanki energia promieniowania zwiększa energię kinetyczną ich cząsteczek, a co za tym idzie, podnosi temperaturę tkanek. Skutki działania promieni IR na organizm zależą od: cechy samego promieniowania, reaktywności organizmu. Reakcja organizmu zależy od stanu skóry, jej wilgotności, grubości tkanki podskórnej oraz stanu układu krwionośnego i chłonnego. Występujące skutki biologiczne są reakcją na wywoływanie fizjologicznych odruchów układu naczyniowego skóry – organizm dąży do zachowania homeostazy (równowagi) cieplnej.

Najistotniejsze w saunie promienie podczerwone krótkofalowe (IR-A) posiadają zdolność przenikania do 30–40 mm (aż do tkanki podskórnej), jednak pochłaniane są głównie w warstwie do 10–20 mm, skutkiem czego ulega ona silniejszemu przegrzaniu. Promienie tej długości fali przenikają przez skórę do warstw tkanki podskórnej, bogato unaczynionej, a jeżeli warstwa tłuszczowa nie jest zbyt gruba, wówczas dochodzą nawet do mięśni. Przegrzanie nie wywołuje uczucia pieczenia, ponieważ krew pochłania ciepło i przenosi je do warstw głębiej po-

łożonych, podnosząc ciepłotę tkanek. Reakcjami organizmu na działanie promieni IR są:

- poprawa ukrwienia skóry i zwiększanie wydzielania potu (a wraz z potem: toksyn, złożeń łojowych, zanieczyszczeń skóry);
- rozszerzenie naczyń włosowatych skóry, a co za tym idzie, zwiększony przepływ przez tkanki krwi tętniczej – lepsze dotlenienie tkanek;
- pobudzenie procesów metabolicznych;
- pobudzenie procesów gojenia przy urazach aparatu ruchu, poprzez szybszy przepływ krwi i lepsze odżywianie tkanek;
- działanie przeciwbólowe poprzez podwyższenie progu bólu;
- zmniejszenie napięcia mięśni.

Ogólne wskazania do stosowania promieniowania podczerwonego

- w przewlekłych i podostrych procesach zapalnych i reumatycznych stawów oraz części miękkich kończyn;
- w przewlekłych i podostrych stanach zapalnych jamy nosowej, zatok przynosowych, ucha zewnętrznego i stawów żuchwy;
- w nerwobólach oraz zespołach bólowych; w stanach po zapaleniu bakteryjnym, odmrożeniu i uszkodzeniu promieniami RTG lub UV; w chorobach naczyń krwionośnych i obwodowych, np. choroba Reynauda;
- w naciekach i ropniach tkanek miękkich, naciekach po zbyt płytko podanych zastrzykach;
- jako zabieg przygotowawczy przed masażem, kinezyterapią i niektórymi zabiegami z zakresu fizykoterapii, jak np. jontoforeza.

Ogólne przeciwwskazania do stosowania promieniowania podczerwonego

- nieodwracalne uszkodzenia skóry i naczyń (zmiany troficzne, miażdżyca tętnic) oraz obrzęki;
- zaburzenia czucia;
- świeże urazy grożące krwawieniem oraz choroby zakrzepowe (np. zakrzepowe zapalenie żył);
- choroby nowotworowe;
- miażdżyca oraz niewydolność krążenia są bezwzględnym przeciwwskazaniem;
- nadciśnienie tętnicze od II stopnia wg WHO;

- okres ciąży;
- miesiączka;
- stany podgorączkowe i gorączka;
- niewydolność mięśnia sercowego, stan po zawale, wady serca;
- choroby nerek;
- ostre stany zapalne jajników, wyrostka robaczkowego, pęcherzyka żółciowego.

W saunie INFRARED panuje przyjemna, nieprzyciągająca temperatura w granicach 55–65 stopni Celsjusza i niska wilgotność powietrza. Niewskazana jest wysoka wilgotność, ponieważ wówczas cząsteczki wody w powietrzu odbierają fale IR, które powinna pochłoniąć skóra. Dlatego też należy wytrzeć skórę ręcznikiem przed sesją w saunie. Pocenie następuje nieco później niż w saunie suchej, po około 10 minutach nieprzerwanego pobytu, ale jest intensywniejsze, ponieważ rozgrzanie organizmu pochodzi z wnętrza skóry (z obszaru zasięgu fali promieniowania IR). Nie należy przebywać dłużej niż 25–30 minut w saunie INFRARED, ponieważ może nastąpić przegrzanie tkanek, którego początkowo nie będziemy odczuwać.

Sauna INFRARED może być przyjemnością samą w sobie dla osób nietolerujących wysokich temperatur, a jednocześnie ma doskonałe rezultaty terapeutyczne. Gorąco (w granicach temperatur 55–65 stopni ;)) polecamy!

Jacek Grajewski
Aquapark Wesolandia,
ul. Wspólna 4, Wesola-Zielona

REKLAMA



**RACHUNKI ZA PRĄD
NIŻSZE NAWET O 95%**
**DOTACJA 40% Z URZĘDU
M.ST. WARSZAWA**
**INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE
PRĄD ZE SŁOŃCA**
NIE CZEKAJ - ZADZWOŃ!
tel. 22 633 82 75
www.twojaenergia.pl

Zdaniem trenera biznesu i rozwoju osobistego

Zachowanie kobiety biznesu



Według badań firmy Grant Thornton International „Women in Business 2015” kobiety są coraz bardziej doceniane w biznesie i cieszą się rosnącym zaufaniem wśród przełożonych i podwładnych.

Wiem, że w kobietach drzemie ogromny potencjał i siła. Nie na darmo coraz więcej kobiet rozpoczyna też własne biznesy oparte na swoich pasjach i odnoszą spektakularne sukcesy.

Problemem wielu kobiet stawiających pierwsze kroki w biznesie jest kwestia zachowania i biznesowych manier. Część kobiet boi się, że nie będą traktowane poważnie i pozbywają się kobiecych cech, upodabniając się do mężczyzn, część zaś próbuje kokietować podczas służbowych spotkań i wykorzystywać swoje kobiece wdzięki do zdobycia przewagi. Oba zachowania nie sprawdzają się na dłuższą metę i mogą spowodować znacznie więcej problemów niż zysków w świecie biznesu. Poniżej podaję kilka rad, które mogą być przydatne w tych pierwszych krokach.

Równość

Funkcjonując w środowisku biznesowym, kobieta ma takie same prawa i obowiązki jak mężczyzna. Nie powinna więc oczekiwać szczególnych względów ze strony panów. W relacjach biznesowych liczy się pozycja w hierarchii zawodowej, nie zaś płeć czy wiek. Dotyczy to chociażby kolejności podawania ręki przy powitaniu, przechodzenia przez drzwi czy zasiadania przy stole. W kontaktach biznesowych stosuj zasadę precedencji wynikającej z hierarchii służbowej. Nie podawaj ręki do ucałowania, nie czekaj, aż mężczyzna przepuści cię

w drzwiach, nie pozwalaj, aby mężczyzna zapłacił za ciebie w restauracji. Zachowania tzw. dobrego wychowania, które tradycyjnie przysługują kobietom w kontaktach prywatnych, nie powinny mieć miejsca w środowisku biznesowym. W relacjach biznesowych obowiązuje pełny parytet. Kobieta płaci za siebie, jeśli jest to spotkanie z kolegami z pracy. Wyjątkiem jest proszony lunch biznesowy, wtedy płaci strona zapraszająca. Jeśli zgodzisz się na to, aby podczas służbowego spotkania płacił za ciebie mężczyzna, aby całował cię na powitanie w rękę i podsuwał krzesło, automatycznie ustawiasz się w pozycji kobiety „zdobywanej” i tracisz równorzędność w negocjacjach. Kobieta powinna starać się zachować równouprawnienie i nie dopuszczać do sytuacji podkreślających różnicę płci na etapie codziennych manier biznesowych.

Empatia w zarządzaniu

Wiele badań pokazuje, że wprawdzie mniejsza liczba firm jest zarządzana przez kobiety, to jednak te firmy charakteryzują się bardziej przyjazną i empatyczną atmosferą w pracy, łagodniejszymi obyczajami i jednocześnie większą elastycznością i gotowością na nowe wyzwania i innowacyjność. To wspaniała wiadomość.

Warto jednak podkreślić, że w sytuacjach zawodowych, gdy piastujesz kierownicze stanowisko i gdy zespół jest mieszany, powinnaś kierować się zasadami:

- Równo i sprawiedliwie traktuj wszystkich współpracowników, bez względu na ich wiek,

narodowość czy płeć. Stawiam ten punkt jako pierwszy, ponieważ z przykrością obserwuję, że często panie, które zajmują wyższe stanowiska, dyskwalifikują inne kobiety w relacjach zawodowych, preferując współpracę z panami. Panie często mówią, że z mężczyznami współpracuje się im łatwiej, czują się też bardziej doceniane jako pracownicy przez mężczyzn niż przez inne kobiety. To przykre, biorąc pod uwagę jak bardzo panowie potrafią się wspierać w biznesach, a ich rywalizacja ma „zdrowe”, a nie podszyte zawiścią barwy.

- Zwracaj uwagę pracownikowi, który zachowuje się w sposób przez ciebie nieakceptowany. Zachowuj się przy tym stanowczo i asertywnie, zachowując takt i dyplomację. Postaraj się zaangażować pracownika we wspólne rozwiązanie zaistniałego problemu.

- Bądź uprzejma dla wszystkich w firmie, zarówno dla przełożonych, podwładnych, jak i pracowników innych działów. Rozmawiaj z nimi, bądź zainteresowana ich sprawami zawodowymi oraz życiem prywatnym, w stopniu, w jakim oni chcą cię dopuścić do swoich prywatnych spraw. Taka empatyczna i opiekuńcza postawa łagodzi obyczaje w pracy i pozwala w sposób bezkonfliktowy rozwiązywać trudne sytuacje zawodowe.

Staraj się być sobą, wzoruj się na autorytetach, korzystaj z porad specjalistów, ale nikogo nie naśladuj. Oryginalność i autentyczność jest dziś w cenie.

Życzę ci, abyś odniosła zawodowy sukces i abyś miała odwagę wspierać w osiągnięciu sukcesu kolejne mądre i zdolne kobiety, abyś wyzbyła się niepotrzebnej zazdrości i uwierzyła, że razem możecie osiągnąć więcej – i ty, i twoja współpracowniczka.

Renata Wrona

coach, trener rozwoju osobistego i biznesu,
szefowa agencji PR Prime Image
(www.renatawrona.pl)

OGŁOSZENIA DROBNE

- ▶ Przyjmę do pracy opiekunki do Pensjonatu Seniora w Starej Miłosnej. tel. 502 866 525.
- ▶ Zatrudnię pracownika do prac porządkowo-ogrodniczych 503 065 403.

- ▶ REMONTY (różne-zawilgocenia) mieszkań, domów, tarasów, łazienek. DO-RADZTWO wg najnowszych technologii. tel. 500 43 55 77.

Na naszych łamach można zamieścić dwa typy ogłoszeń drobnych:

- 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

GITARA – NAUKA GRY

Od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz piosenki! Lekcje indywidualne, 15 lat doświadczenia w uczeniu.

Tel. 695-622-848

PRZYGOTUJEMY TWÓJ OGRÓD DO ZIMY

tel. 503 065 403

MONTAŻ:

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

www.kamery-anteny.pl

kamery.anteny@wp.pl, tel. 663-677-701

ZAKŁADANIE TRAWNIKÓW

WERTYKULACJA • KOSZENIE • NAWOŻENIE

SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PROJEKT • MONTAŻ • SERWIS

tel. 790 55 47 46

WYCINANIE DRZEW PRZycinanie GAŁĘZI

USŁUGI RĘBAKIEM
PRACE PORZĄDKOWE • WYWÓZ

tel. 790 55 47 46

OCIEPLANIE BUDYNKÓW, MYCIE, MALOWANIE

Tel. 660 473 628

WYCINANIE DRZEW PODCINANIE GAŁĘZI

USŁUGI OGRODOWE
JESIENNE PRACE PORZĄDKOWE

tel. 513 148 238

PORZĄDKUJEMY PIWNICE, STRYCHY, KOMÓRKI, GARAŻE

503 065 403

„CyberKapturek” – zapowiedź

Ze zdjęcia do artykułu w dal patrzy Ola Twardowska, uczennica Szkoły Podstawowej nr 172 w Wesolej. Wulkan energii i niesłuchany zapał do pracy połączony z niewyobrażalną wytrwałością to jej znak firmowy.

Cyberkapturek dzięki Oli ożył i przemówił. A my wsparci przez liczną grupę entuzjastów projektu, otrzymawszy środki na realizację z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich, zakasaliśmy rękawy i na przestrzeni trzech miesięcy,



Przed wakacjami pisaliśmy o rozpoczętej przez naszą fundację produkcji filmowej. Wychodząc naprzeciw wyzwaniu, jakim jest przeciwdziałanie niewłaściwym praktykom w sieci, na warsztat wzięliśmy znaną bajkę o Czerwonym Kapturku i dostosowaliśmy ją do dzisiejszych realiów, tak by moral dotyczył niebezpieczeństw czyhających w internecie. Istniejący do tej pory tylko na papierze

od czerwca do sierpnia, kolektywnym wysiłkiem stworzyliśmy film, który mamy nadzieję, przypadnie do gustu zarówno młodszym, jak i nieco starszym odbiorcom. Przy ograniczonym budżecie porwaliliśmy się na karkołomne przenoszenie części akcji do wirtualnego Cyberlasu, zorganizowaliśmy liczne plany zdjęciowe, kreacje aktorskie stworzył zespół profesjonalistów połączony z wyłonionymi w ca-

stingu w Wesolej dziećmi ze szkół podstawowych, nad montażem, udźwiękowieniem, efektami wizualnymi oraz muzyką pracowali w pocie czoła, kosztem zarzniętych nocy ludzie, którzy tak jak my zarzucili się entuzjazmem do tego projektu, i efekty tego już niebawem będzie można podziwiać na ekranach Państwa domowych komputerów. Zanim jednak to nastąpi i ogłosimy na naszej stronie, profilu FB i łamach „Wiadomości Sądzieckich” premierę w świecie realnym i wirtualnym, na zachętę zapraszamy do obejrzenia trailera, czyli krótkiej zapowiedzi filmu, nie ujawniającej meandrow scenariusza, a zachęcającej do obejrzenia. By trailer znaleźć, wystarczy na YouTube w polu wyszukiwania wpisać „Cyberkapturek” lub zajrzeć na podany niżej nasz profil społecznościowy, gdzie zamieszczamy wszystkie dotyczące produkcji bieżące informacje. Szczerze wierzymy, że tego typu produkcja dużo skuteczniej przemówi do odbiorców i nakłoni do promocji poprawnych zachowań w sieci, a poświęcony na obejrzenie materiału czas zapoczątkuje większą świadomością zagrożeń.

Aleksander Zawada, Adrian Pupek

Fundacja CyberEtyka

www.facebook.com/cyberetyka/
www.cyberetyka.pl

REKLAMA

REZYDENCJA GRZYBOWA

www.europartner.nieruchomosci.pl



doskonała lokalizacja

garaż podziemny

oddanie w grudniu 2016

Ostatnie mieszkania 65 i 85 m²

tel. 531-329-392

Biuro sprzedaży: ul. Grzybowa 5, Warszawa-Rembertów



CROSS JEANS®

#LOVEDENIM

TRAKT BRZESKI 1, ZAKRĘT

Profesjonalny sprzęt gastronomiczny

 **stalcast**
ekspert gastronomiczny

DO -44%

**SUPER
ZNIŻKI!**

**254 PRODUKTY
W SUPER CENACH!**

**KUCHENKI MIKROFALOWE
SAMSUNG AŻ 33% TANIEJ!**

Oferta dostępna u dystrybutorów Stalgast oraz na www.stalgast.com