



REMBERTÓW

wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW DZIELNICY REMBERTÓW I OKOLIC

Nr **45**

**Marzec
2018 r.**

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2353-1851

**Drodzy Sąsiedzi,
niech najradośniejsze
święta w roku
opromienią tą radością
każdego i każdą z Was,
dając siłę
do codziennych wyzwań,
pogodę ducha
i jak najwięcej dobra
w Waszym życiu.**

Redakcja

Kiermasz wielkanocny

W sobotę 24 marca od 9.00 do 15.00 na parkingu przy Urzędzie Dzielnicy (al. gen. A. Chruściela 26) odbędzie się przedświąteczny kiermasz rękodzieła. To doskonała okazja, by wzbogacić swoją święconkę, swój dom lub swój kuferek z biżuterią o nowe, śliczne rzeczy :-). Nie zawiodą się również ci, którzy kultywują zwyczaj

Zajączka przynoszącego drobne podarunki – na kiermaszu nie zabraknie zabawek i innych rzeczy świetnie nadających się na prezent.

Co znajdziemy na kiermaszu? Wianki świąteczne, ręcznie tworzoną kolorową biżuterię w technice sutasz i innych stylach, zabawki



i przedmioty do wystroju wnętrz, wianki, opaski i spinki-grzebienie, upominki wykonane techniką decoupage. A to wszystko zrobione przez zdolne kobiety z Rembertowa i Wesołej! Możecie podejrzeć ich prace w internecie, odnajdując na Facebooku profile o nazwach: *Mosca*, *Moje Szycie*, *Moja Pasja*, *Handmade by Peloponea Design*, *Moje ArtDecu* i *Wigi Hand Made*.

Redakcja

Świętuj lokalnie 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę



2018 rok jest rokiem wyjątkowym. Dokładnie 100 lat temu nasza ojczyzna odzyskała niepodległość po 123 latach niewoli. Świętowanie tak ważnego i doniosłego jubileuszu nie mogłoby ograniczyć się tylko do jednego dnia obchodów, 11 listopada 2018 r. Za-

równy w skali ogólnopolskiej, jak i lokalnej zaplanowano szereg wydarzeń upamiętniających odzyskanie wolności przez nasz kraj. Dziś przedstawiamy Państwu, co Urząd Dzielnicy proponuje mieszkańcom z tej okazji. Jest to ramowy harmonogram, który z biegiem czasu będzie wzbogacany o szczegóły tych wydarzeń, a my będziemy Państwa o nich informować. W kolejnych numerach napiszemy także o „niepodległościowych” propozycjach rembertowskich instytucji kultury.

■ 26 maja – Atrakcje „niepodległościowe” podczas pikniku rodzinnego

Piknik rodzinny odbędzie się w parku przy bramie głównej ASzWoj u zbiegu al. gen. A. Chruściela i ul. Czerwonych Beretów.

■ 9 czerwca – Parada Niepodległości

Impreza plenerowa adresowana do całych rodzin. Podczas „Parady Niepodległości” planujemy m.in. przemarsz ulicą Paderewskiego postaci historycznych takich jak: Paderewski, Piłsudski, Dmowski, Wilson oraz innych osób w strojach historycznych, mieszkańców, uczniów szkół, kawalerii konnej itd. Przewidujemy także pokaz jazdy konnej, musztry paradej, gry i zabawy dla dzieci, wystawę, konkursy plastyczne i historyczne oraz inne atrakcje. Przemarsz z dziedzińca Ratusza im. Józefa Piłsudskiego ulicą Paderewskiego

na teren dziedzińca Szkoły Podstawowej nr 217, gdzie odbędzie się piknik zakończony koncertem.

■ 1 września – Obchody Dnia Weterana Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej

■ 21 października – Rembertów dla Niepodległej – VI Bieg RUNBERTÓW

Bieg uliczny na dystansie 5 km dla 500 dorosłych osób oraz bieg na dystansie 400 m dla 200 dzieci, atrakcje dla dzieci i dorosłych w miasteczku zawodów.

■ 11 listopada – Obchody Święta Niepodległości

Piknik, Msza Święta, koncert pieśni patriotycznych, iluminacja Ratusza w barwach narodowych.

■ Ponad 10 uroczystości patriotycznych przy Miejscach Pamięci Narodowej (cały rok)

Redakcja / Urząd Dzielnicy Rembertów

REKLAMA

Szkoła Rodzenia
dom narodzin
Katarzyny Grzybowskiej



SZKOŁA RODZENIA

założona w 1996 roku

Bezpłatne kursy 5 tygodni

Dogodna forma wykładów

Przyjazna atmosfera

Interesująca formuła warsztatów

INFO: www.domnarodzin.pl

ZAPISY: zajecia@domnarodzin.pl

KONTAKT: 500 043 707

Warszawa
ul. Żegańska 1a
Wawerskie
Centrum Kultury



MULTI-MEDICA®
REMBERTÓW

ul. Paderewskiego 130
04-438 Warszawa

tel. 506 705 506

multimedica-rembertow.pl
facebook.com/multimedicarembertow

Opieka Medyczna:

- Alergolog
- Dermatolog
- Dietetyk
- Endokrynolog
- Ginekolog
- Internista
- Laryngolog
- Kardiolog
- Neurolog
- Ortopeda
- Psychiatra
- Psycholog



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

DZIECI
WYKORZYSTYWANE, BITE I PONIŻANE
rzadko proszą o pomoc – DAJ IM SIŁĘ!

Przeznacz 1% Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
KRS 0000 20 44 26

www.1procent.fdds.pl

Z prac Rady Dzielnicy



Od publikacji ostatniego numeru WS odbyły się dwie sesje Rady Dzielnicy Rembertów: w dniu 28.02.2018 r. i w dniu 14.03.2018 r. Podczas pierwszej z nich Rada Dzielnicy podjęła cztery uchwały.

W pierwszej pozytywnie zaopiniowała projekt **Strategii #Warszawa-2030**, która zostanie przyjęta przez Radę m.st. Warszawy. Strategia jest dokumentem definiującym długofalową politykę rozwoju Warszawy. Choć jest dokumentem ogólnym, to interesującym, a przede wszystkim ważnym dla mieszkańców Warszawy. Strategia wytycza władzom miasta kierunki ich działań. Wpływa więc na to, na co będą przeznaczane środki z budżetu miasta.

Aby zachęcić Państwa do zapoznania się z tym dokumentem (na stronie www.2030.um.warszawa.pl), przedstawię wybrane elementy. Wizja definiuje Warszawę w 2030 r., określając ją w trzech wymiarach: „Aktywni Mieszkańcy”, „Przyjazne miejsce” i „Otwarta metropolia”. Osiągnięcie wizji Warszawy w 2030 r. będzie możliwe dzięki realizacji 4 celów strategicznych oraz uszczegóławiających je 13 celów operacyjnych. Cele postawione przed Warszawą skupiają się na człowieku – twórcy i użytkowniku miasta. Cele strategiczne to:

- 1) „**Odpowiedzialna wspólnota**” (2 cele operacyjne: Dbamy o siebie nawzajem i Wspólnie decydujemy o naszym mieście)
- 2) „**Wygodna lokalność**” (4 cele operacyjne: Mamy dostęp do szerokiej oferty mieszkań, Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu, Korzystamy z usług blisko domu, Działamy w warunkach przyjaznych dla rozwoju biznesu).
- 3) „**Funkcjonalna przestrzeń**” (3 cele operacyjne: Korzystamy z atrakcyjnej przestrzeni publicznej, Żyjemy w czystym środowisku przyrodniczym, Korzystamy z przyjaznego systemu transportowego).
- 4) „**Twórcze środowisko**” (4 cele operacyjne: Rozwijamy nasz twórczy potencjał, Generujemy innowacje, Przyciągamy talenty i liderów, Inspirujemy świat).

Opisane w Strategii cele operacyjne uszczegóławiają sposób osiągnięcia danego celu strategicznego, nie wskazują jednak konkretnych zadań czy projektów do realizacji, pozostawiając to do rozstrzygnięcia w dokumentach niższego szczebla, tj. programach. Warszawa jest jednym

organizmem, jednakże w realizacji strategii ważną rolę przypada dzielnicom. W Strategii czytamy, że zapewnienie wygody życia i działania, w tak dużym mieście jak Warszawa, wymaga zachowania równowagi między wielkomięskością i pełnionymi przez miasto stołecznymi funkcjami a środowiskiem codziennego życia mieszkańców. W tym kontekście ważne jest łączenie podstawowych funkcji miejskich z miejscem zamieszkania, rozumianym jako dzielnica czy osiedle.

W diagnozie strategicznej można odnaleźć **wyzwania, przed jakimi stoi Rembertów**. Będzie to punktem wyjścia do aktualizacji Programu Rozwoju Dzielnicy Rembertów do 2030 roku, do której władze Rembertowa przystąpią po przyjęciu Strategii #Warszawa2030.

W drugiej podjętej uchwale Rada Dzielnicy pozytywnie zaopiniowała przystąpienie do sporządzenia **nowego Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy**. Rada Warszawy po otrzymaniu opinii ze wszystkich dzielnic podejmie uchwałę w sprawie przystąpienia do sporządzenia nowego Studium. W Studium znajdzie odzwierciedlenie wymiar przestrzenny nowej Strategii Warszawy. Strategia wyznacza ogólne założenia kształtowania struktury funkcjonalno-przestrzennej Warszawy, które będą odwzorowane i uszczegółowione w Studium, a następnie w miejscowych planach zagospodarowania przestrzennego. Jedno z założeń mówi, że planowanie przestrzenne powinno gwarantować, przy poszanowaniu specyfiki i tożsamości dzielnic, współwystępowanie funkcji mieszkaniowej, usługowej oraz nieuciążliwej produkcji, a wykluczać realizację dzielnic monofunkcyjnych.

W trzeciej uchwale Rada Dzielnicy przyjęła **zmiany w tegorocznym budżecie dzielnicy Rembertów**. Zmiany dotyczyły zwiększenia dochodów i wydatków budżetowych (bieżących i inwestycyjnych) o prawie 1,13 mln zł (do 109 mln zł, w tym 16,4 mln zł na inwestycje) w ramach dodatkowych środków m.st. Warszawy. Najważniejsze zmiany wynikają z rosnących kosztów robót budowlanych i potrzeby zarezerwowania odpowiednich środków przed przetargami. Dotyczyło to:

- 1) 100 tys. zł na zagospodarowanie terenu przy stacji PKP Rembertów (al. Chruściela 1/3),
- 2) 176 tys. zł na modernizację placu zabaw przy Przedszkolu nr 376 przy ul. Admiralskiej,
- 3) 135 tys. zł na modernizację placu zabaw przy Przedszkolu nr 243 przy ul. Kordiana.

Rada Dzielnicy zarezerwowała także dodatkowe 540 tys. zł na budowę al. Chruściela od ul. Gierczak do granicy miasta z budową zawrotki dla autobusów. Dodatkowe środki są konieczne na wykup gruntu.

W czwartej uchwale Rada Dzielnicy zawniosowała do Rady Warszawy o **przyznanie Odznaki Honorowej Zasłużonego dla Warszawy Panu Bolesławowi Pachnikowi**. Kandydat został zgłoszony przez rembertowską Radę Seniorów. Rada Dzielnicy poparła ten wniosek w uznaniu zasług Kandydata w działalności konspiracyjnej na terenie Warszawy i Rembertowa w czasie II wojny światowej. Walczył on w Szarych Szeregach pod dowództwem Antoniego Gregorkiewicza i w Armii Krajowej w tzw. piątce, której dowódcą był kpt. Mieczysław Gonko. Po wybuchu Powstania Warszawskiego został internowany w obozie w Zielonce, a następnie w obozie przejściowym w Pruszkowie, i stamtąd wywieziony do obozu pracy w Mauthausen, a następnie w Linzu. W obozie przebywał do jego wyzwolenia przez Amerykanów 5 maja 1945 r. Po powrocie do Polski, do swojego miejsca urodzenia i wychowania – Rembertowa, ukończył szkolenie w Cechu Zegarmistrzów, Grawerów i Złotników i uzyskał dyplom mistrzowski. Od 48 lat świadczy usługi w unikatowym w obecnych czasach zawodzie zegarmistrzowskim. Wykształcił następców – syna i córkę, ale sam, mimo sędziwego wieku (93 lata), nadal pracuje w zawodzie w jedynym zakładzie zegarmistrzowskim w Rembertowie. Członek Związku Kombatanów Polskich Koła Rembertów. Ekspert w naprawie zegarów, zwłaszcza starych, także zabytkowych.

Na sesji w dniu 14.03.2018 r. Rada Rembertowa prawie jednogłośnie **przyjęła sprawozdanie z wykonania budżetu dzielnicy Rembertów za 2017 rok** (tylko 2 z 21 radnych wstrzymało się od głosu). W poprzednim roku Dzielnica Rembertów zrealizowała zadania za 98,7 mln zł, w tym inwestycje za 6,8 mln zł i wydatki bieżące za 91,9 mln zł (w tym zadania oświatowe za 41,5 mln zł). Rembertów sfinansował te wydatki z dochodów własnych (jedynie 16,5 mln zł) oraz z dotacji celowych przekazywanych z budżetu państwa i dochodów m.st. Warszawy (łącznie 82,2 mln zł). Wydatki bieżące zrealizowano w 97,9%. W przypadku 4 inwestycji przedłużono zakończenie robót budowlanych o wartości 1,4 mln zł na 2018 rok – w efekcie zaangażowano środki inwestycyjne w 95,1% (8,2 mln zł). Najważniejsze zadania to budowa ciągu ulic Cyrulików – Zesłańców Polskich (odc. Marsa – Strażacka), ul. Paderewskiego (odc. Czwartaków – Zdrowotna) i ul. Kadrowej-bocznej 15–17.

Arkadiusz Piotrowski
Radny dzielnicy Rembertów

Akademia Inicjatyw Sąsiedzkich

Chcesz zrobić coś na rzecz swojej okolicy? Lepiej poznać swoich sąsiadów? Ale potrzebujesz wsparcia? A może chcesz poznać aktywnych mieszkańców z różnych dzielnic Warszawy? Zgłoś się do Akademii Inicjatyw Sąsiedzkich!

To warsztaty, na których dowiesz się więcej na temat badania potrzeb i zasobów, mobilizowania sąsiadów do działania, szukania sojuszników Twojej akcji, możliwości pozyskania środków finansowych na swoje



działania. Oferujemy: 5 warsztatów w terminie od marca do maja w 5 różnych miej-

scach w Warszawie z trenerami z dużym doświadczeniem i wiedzą.

Zapisy trwają
u Oli: 601 947 474,
mail: aleksandraa@cal.org.pl

I przez formularz: <https://docs.google.com/forms/d/1q6oQE3G-l0sjYaiWfcGp1FfAfiaE2dYfbUJRNlowhrs/edit>

Więcej informacji: inicjatywysasiedzkie.pl.

Centrum Wspierania
Aktywności Lokalnej CAL

Koncert Janusza Laskowskiego w Rembertowie

NASZ PATRONAT

W imieniu organizatorów serdecznie zapraszamy Was w sobotę 14 kwietnia o 21.00 na koncert legendy polskiej muzyki rozrywkowej – Janusza Laskowskiego. Usłyszymy na żywo największe przeboje taneczne minionych dekad z repertuaru Pana Janusza w oryginale! „Beata z Albatrosa”, „Świat nie wierzy łzom”, „Kolorowe jarmarki”, „Złoty liść”... – do tego się wtedy tańczyło, a 14 kwietnia będzie można zatańczyć jeszcze

raz! Po koncercie rozpocznie się impreza taneczna w klimacie lat 70, 80, 90 i disco polo, o oprawę muzyczną zadba DJ Patrick.B.

Wydarzenie odbędzie się w Sali Bankietowej Rembertów przy ul. Strażackiej 108. Informacje, rezerwacja stolików i biletów pod numerem telefonu 690-800-657. Bilety w cenie 60 zł od osoby można zakupić w Sali Bankietowej od 22 lutego, codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–17.00.

Wydarzenie na Facebooku: <https://www.facebook.com/events/223675928203844/>.

Dla czytelników
„Wiadomości Sąsiedzkich”
mamy **5 pojedynczych biletów!**
Trafią one do pierwszych pięciu osób, które zadzwonią do redakcji (tel. 22 810-26-04).
Czas start :-)

Redakcja



Obywatelska sieć czujników powietrza już działa!

Jeśli problem braku czegoś potrzebnego napotka kreatywnych i pełnych zapału ludzi, z reguły znajdują oni i sposób na jego rozwiązanie, i drogi wdrożenia tego sposobu. Jedną z takich oddolnych, bardzo potrzebnych inicjatyw jest stworzenie jesienią 2017 r. sieci monitoringu jakości powietrza obejmującej obszary, którym nie udało się znaleźć w „oficjalnym” stołecznym systemie czujników. Jak mówią sami inicjatorzy, *jestemy mieszkańcami Wawra, dzielnicy Warszawa, gdzie dominuje zabudowa jednorodzinna z dużą liczbą starych domów, opalanych byle czym, w piecach niskiej jakości, co powoduje powstawanie smogu utrzymującego się wiele godzin i dni. Przeszkadzało nam to tak bardzo, że zbudowaliśmy w 2017 roku sieć czujników własnej konstrukcji, które rozmieściliśmy przy swoich domach i u naszych znajomych. Sieć monitoringu bardzo precyzyjnie ostrzega przed smogiem w miejscu zamieszkania, mobilizując nas i naszych sąsiadów do dbałości o czystość powietrza. [...] Naszym celem jest, aby czujniki były dostępne dla wszystkich, a sieć monitoringu powietrza rozwijała się szybko i sprawnie. Chcemy, żeby każdy [...] miał możliwość sprawdzenia na bieżąco czy może bezpiecznie wsiąść na rower, pobiegać lub pójść na spacer.*

Choć pomysł zrodził się w Wawrze, szybko rozprzestrzenił się na całą Polskę, co najlepiej obrazuje mapka na stronie internetowej projektu, poznaczona punkcikami czujników jak Polska

długa i szeroka. Niestety obecnie nie ma ani jednego czujnika w naszej dzielnicy. Dobra wiadomość jest taka, że każdy z nas może to zmienić!

Jak to działa? Wszystkie osoby zainteresowane włączeniem się do tej sieci mogą nabyć tanią stację pomiarową i zainstalować ją na zewnątrz swojego domu, a dzięki podłączeniu jej do wi-fi wysyłać dane nt. jakości powietrza w swojej okolicy na ogólnodostępną platformę internetową <https://smogtok.com/>.

Na stronie głównej zobaczymy aktualne uśrednione wyniki ze wszystkich stacji oraz dane o jakości powietrza z ostatnich 24 godzin, ale – co najlepsze – możemy na dostępnej tam mapce lub liście czujników wyszukać ten położony najbliżej nas (w tym własny, jeśli zdecydowaliśmy się aktywnie włączyć w tę sieć) i sprawdzić, czym naprawdę oddychamy. Możemy ręcznie wybierać, z których stacji chcemy zobaczyć wynik, ale jest też możliwość udostępnienia platformie swojej lokalizacji (tak, <https://smogtok.com/> działa też na smartfonach!) i wtedy pokaże nam ona automatycznie odczyty z najbliższej stacji pomiarowej.

Inicjatorzy projektu oprócz tworzenia sieci monitoringu jakości powietrza chcą też o tej jakości rozmawiać. W myśl zasady, że świadomość zagrożenia zdrowia zmienia zachowania ludzi, zapraszają wszystkich do poszerzania swojej świadomości i wiedzy na ten temat. Na stronie projektu piszą: *Zachęcamy również do przedstawiania*

pomysłów co do rozwoju sieci, konstruktywnej krytyki lub po prostu zwykłej rozmowy na temat smogu. I warto z tej zachęty skorzystać.

Więcej informacji znajdziecie na stronie <https://smogtok.com/> oraz powiązanym z nią profilem na Facebooku: <https://www.facebook.com/smogtok/>.

Hanna Kowalska

Nanga*

Tomkowi Mackiewiczowi

*Patrząc w me oczy hardo,
z zacięciem – jakbyś z przeszłości
wór wspomnień miał.
Chmurą zasuwam bezczelną
śmiałość, byś nie przekroczył
pokory bram.*

*Nie chcesz być skromnym
- jesteś najeżdźcą, co
chytne plany zdobywcy ma.
Wnętrzem przeczuwam,
grań ma pulsuje – miarkuję,
jaka to będzie gra.*

*Możesz mnie siodłać, zakładać
cugle, ale bądź pewien,
że wierzgnę wnet.
Nie próbuj drogi, trawersuj
chylkiem, bo wichrem, lodem
przygnę twój grzbiet.*

*Wiem, że pociągam surowym
pięknem, a nagość ma
wyzwaniem twym.
Pamiętaj wszakże, że
chętnych wielu strząsałam
z turni, jak mamy pył.*

*Jeśli nie dojdiesz i sił
ci braknie, wezmę w
ramiona – utulę w dzień.
Na zawsze będziesz
mym bohaterem, co śni
wraz ze mną wieczny sen.*

* Nanga Parbat w sanskrycie znaczy Naga Góra. 8126 m n.p.m. Położona na obszarze Kaszmiru, na zachodnim skraju Himalajów, w pln.-wsch. Pakistanie.

Wszystkie prawa zastrzeżone.
Copyright by Tomasz Witkowski.
www.tomaszwickowski.com.pl

Spóźniona edukacja – list do moich synów

Kochani dorośli synowie,

Chciałabym nadrobić czas, w którym nie przeprowadziłam Waszej edukacji na temat wydarzeń marca '68.

Pewnie wzięło się to stąd, że sama na ten temat niewiele wiedziałam. W szkole nas o tym nie uczono i w domu też się nie rozmawiało.

Jedyne, co pamiętam, to że mój starszy brat był w '68 na pierwszym roku studiów i uciekał przed milicją. Z zaciekawieniem słuchałam, jak opowiadał o przepychankach pod gmachem Elektroniki, w którym chronili się przed pałowaniem. Ale tak naprawdę nie wiedziałam, o co chodzi.

O problemie antysemityzmu wtedy nie rozmawialiśmy, bo antysemityzmu u nas w domu nigdy nie było. Nigdy nie słyszałam z ust Waszych dziadków potępienia kogokolwiek za jego pochodzenie. Zawsze ważny był konkretny człowiek i to ten pojedynczy człowiek mógł być oceniany za swoje czyny. Nigdy nie uogólniali, nigdy nie przypisywali winy konkretnej osobie całym grupom.

A tak naprawdę, po tym co przeszli w czasie wojny i po jej zakończeniu, starali się nikogo nie oceniać.

Mówi się, że aby kogoś ocenić, trzeba zjeść z nim beczkę soli lub wejść w jego buty. Po prostu trzeba przeżyć to samo w tych samych okolicznościach.

Potem, kiedy Wy byliście w szkole, wydawało się, że nie trzeba Was o tym czasie uczyć, że żadne zmyry przeszłości nie wrócą.

Ale wracają i chociaż może się wydawać, że to, co się dzieje, jest niegroźne, to może prowadzić do bardzo niebezpiecznych konsekwencji.

Chciałabym w Waszej (i swojej również) świadomości odtworzyć obraz tamtych dni, ich przyczyn i konsekwencji.

Po to, żebyście Wy i potem Wasze dzieci zawsze bronili prawa wszystkich ludzi do godnego życia, niezależnie od wyznania i przynależności do jakiegokolwiek grupy „innych”.

Po to, żebyście nigdy nie dali się wciągnąć w masową histerię. Żebyście zawsze umieli oddzielić propagandę od rzeczywistości i nigdy nie szukali winnych jakichkolwiek własnych czy zbiorowych niepowodzeń.

W Muzeum Żydów Polskich POLIN (w którym jeszcze nie byliśmy) jest od 9.03 do września wystawa czasowa na temat marca '68: <http://www.polin.pl/pl/wystawa-czasowa-obcy-w-domu-wokol-marca-68>.

Bardzo bym chciała, żebyśmy wspólnie mogli przeżyć ten fragment naszej historii, po to żeby ta historia nigdy się nie powtórzyła.

Mama

Wiosenne atrakcje w Domu Kultury „Rembertów”

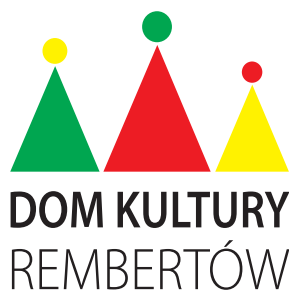
W sobotę 24 marca 2018 r. o godz. 16.00 zapraszamy całe rodziny na bajkę dla dzieci pt. „Sklep z zabawkami”. Będzie to kolejne spotkanie z cyklu „Rodzinne spotkania ze sztuką”.

Stylowa kuchnia domu kultury po raz kolejny zaprasza dzieci i młodzież na warsztaty kulinarne 9 kwietnia oraz 10 kwietnia br. w godz. 16.00–18.00. Warsztaty poprowadzi Marzenna Kosowska. Podczas zajęć dzieci pod okiem instruktora przygotowują smaczne, ekologiczne potrawy. Na warsztaty kulinarne obowiązują zapisy – liczba miejsc ograniczona. Uwaga, miejsca rozchodzą się jak świeże bułeczki!

Ceramika dla każdego. Ruszyły wtorkowe zajęcia ceramiki. Zachęcamy osoby w każdym wieku do rozpoczęcia przygody z gliną. W naszym domu kultury funkcjonują trzy grupy zajęciowe – dzieci, młodzież i dorośli. Prace powstałe podczas zajęć są wypalane i szkliwione, uczestnicy poznają różnorodne metody pracy z gliną, a poziom trudności jest dostosowany do umiejętności uczestników. Zapraszamy!

Wiosną wpadnij do „Szopy Dobrych Pomysłów”. Spotkajmy się i zrealizujmy Wasze pomysły! „Szopa” mieści się na dziedzińcu Domu Kultury „Rembertów” przy al. Komandosów 8.

Wiosna to dobry czas, aby nawiązać nowe znajomości z ciekawymi ludźmi. Wspaniałą okazją do zawarcia nowych znajomości i przełamania pierwszych lodów jest granie w gry planszowe. Zapraszamy chętnych w każdym wieku na **Wieczór Gier w „Szopie Dobrych Pomysłów”**. W piątek 13 kwietnia br. w godz. 19.00–21.00 spotkamy się przy kulturowych grach planszowych i karcianych (m.in. Monopol,



Dixit, Pan tu nie stał, Pędzące żółwie, Double, Szeryf z Nottingham). Będzie można napić się herbaty lub świeżej lemoniady i spędzić piątkowy wieczór w przyjemnej atmosferze. Możesz przynieść własną grę. Wstęp wolny.

Wiosną powraca także chęć do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, np. na rowerze. Przyprawdź swój rower w dniu **14 kwietnia br. w godz. 14.00–16.00 na Bezpłatny Przegląd Rowerowy**. Zadbaj w „Szopie Dobrych Pomysłów” o swój rower, aby dobrze Ci służył przez cały sezon. Wstęp wolny.

Wiosna sprzyja zmianom i snuciu planów. Przyroda budzi się do życia, a w nas rodzą się ciekawe pomysły. Przyjdź na spotkanie **„Poznajmy się” 18 kwietnia br. od godz. 18.00**. Spotkamy się w „Szopie Dobrych Pomysłów”, zjemy pyszne ciasto przygotowane przez sąsiadkę Marzennę i spróbujemy zagospodarować nasze Miejsce Aktywności Lokalnej. W miłej sąsiedzkiej atmosferze poznamy się i zadecydujemy, do czego może, a do czego nie powinna służyć mieszkańcom „Szopy Dobrych Pomysłów”. Jakie spotkania i warsztaty najchętniej widzielibyście w jej murach oraz w jakim stylu chcielibyście ją urządzić? Wstęp bezpłatny, otwarty :-).

Wiosną chętnie obcujemy z naturą i spacerujemy po pobliskich lasach. Niestety po zimie, gdy stopniały śniegi, naszym oczom ukazały się złogi śmieci. Dlatego **19 kwietnia br. spotykamy się o godz. 17.00** w „Szopie Dobrych Pomysłów”, aby wspólnie wziąć udział w happeningu ekologicznym **„Sprzątanie Rembertowskiego Lasu”**. Przyjdź, by wesprzeć Matkę Naturę, dać przykład dzieciom i przygotować się do nadchodzącego Dnia Ziemi. Przyjdź i baw się razem z nami. Zrobimy coś ważnego dla naszego lasu – zielonych płuc Rembertowa. Rękawiczki ochronne i worki na śmieci będą rozdawane o godz. 17.00 w „Szopie Dobrych Pomysłów”, skąd udamy się do lasu w stronę ul. Działyńczyków. Wstęp wolny.

Wiosenne porządki – każdy je zna! Niepotrzebne ubrania, zabawki dla dzieci i ozdoby domowe możesz przynieść na **Wyprowadź Garazową w „Szopie Dobrych Pomysłów”**. W sobotę **21 kwietnia br. od godz. 10.00 do godz. 14.00** przy al. Komandosów 8 będzie można sprzedać i zakupić mnóstwo skarbów i nadać im nowe życie. Osoby chcące coś sprzedać prosimy o rezerwację stanowisk telefonicznie 22 611-96-87 lub w sekretariacie Domu Kultury „Rembertów”. Wstęp wolny.

W marcu rusza akcja „Szopa pełna gier”. Zachęcamy wszystkich do przynoszenia zalegających w domach gier planszowych o różnych poziomach trudności. „Szopa Dobrych Pomysłów” to przestrzeń sąsiedzka, ogólnodostępna. Gry znajdują nowy dom, a odwiedzający „Szopę Dobrych Pomysłów” będą mogli dzięki nim miło spędzić czas, tym samym nadając Waszym starym grom drugie życie. Gry prosimy zostawiać w sekretariacie domu kultury.

MZ

„Bezpieczne Osiedle”

Delegatura Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Dzielnicy Rembertów informuje o realizacji programu poprawy bezpieczeństwa na terenie dzielnicy Rembertów pn. „Bezpieczne Osiedle”.

W ramach programu odbywają się spotkania grup osiedlowych, w których uczestniczą przedstawiciele: Komisariatu Policji Warszawa Rembertów, VII Oddziału Straży Miejskiej m.st. Warszawy, mieszkańców oraz Delegatury BBiZK. Poruszane są na nich m.in. sprawy zgłaszane przez mieszkańców dotyczące kwestii bezpieczeństwa, wskazywane są miejsca

szczególnie niebezpieczne na terenie osiedli, grupy osiedlowe przeprowadzają też wizje lokalne oraz podejmują inne działania ukierunkowane na poprawę bezpieczeństwa mieszkańców.

Spotkania w marcu odbędą się w terminach:

1. GRUPA OSIEDLOWA „Stary Rembertów”
15 marca 2018 r., godz. 19.00
Urząd Dzielnicy Rembertów, pok. 507
2. GRUPA OSIEDLOWA „Kawęczyn-Wygoda”
19 marca 2018 r., godz. 18.30
Dom Kultury Wygoda, ul. Koniecpolska 14
3. GRUPA OSIEDLOWA „Nowy Rembertów”
20 marca 2018 r., godz. 18.00
Dom Kultury Rembertów, al. Komandosów 8

4. GRUPA OSIEDLOWA „Pocisk”
20 marca 2018 r., godz. 19.00
Dom Kultury Rembertów, al. Komandosów 8
5. GRUPA OSIEDLOWA „Polanka”
26 marca 2018 r., godz. 18.00
Szk. Podst. nr 376, ul. Ziemińskiego 22
6. GRUPA OSIEDLOWA „Stary Rembertów – Kolonia”
27 marca 2018 r., godz. 19.00
Urząd Dzielnicy Rembertów, pok. 507

Jeżeli chcecie Państwo podzielić się z nami swoimi spostrzeżeniami, które będą miały wpływ na poprawę bezpieczeństwa mieszkańców – serdecznie zapraszamy.

Kontakt z Delegaturą BBiZK:
tel. 22 443-38-18, 22 443-38-19

REKLAMA w „Wiadomościach Sąsiedzkich Rembertów”

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

● **1–31 marca, w godz. 13.00–20.00**

Wystawa prac plastycznych pt. „Wiosenna kolekcja”, wykonanych przez uczestników sekcji plastycznej DK „Rembertów” pod kierownictwem instruktora Justyny Kabali. Wstęp wolny.

● **20 marca, w godz. 16.00–18.00**

Warsztaty artystyczne dla seniorów „Wielkanocna palemka”. Wstęp wolny – zapisy.

● **22 marca – 30 kwietnia, w godz. 13.00–20.00**

Wystawa historyczna z zasobów Archiwum Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Galeria REM. Wstęp wolny.

● **24 marca, godz. 16.00**

Przedstawienie teatralne dla dzieci pt. **„Sklep z zabawkami”** w wykonaniu Teatru Urwis. Wstęp wolny.

Dom Kultury „Wygoda”

ul. Koniecpolska 14, tel. (22) 812-06-33
www.dkwygoda.waw.pl
dkwygoda@op.pl

● **14 lutego – 30 marca, w godz. 14.30–19.00**

„Powstanie styczniowe” – wystawa fotografii autorstwa Aleksandra Załęskiego. Wstęp wolny.

● **21 marca, w godz. 18.00–19.00**

„Wiosenny koncert gitarowy” – koncert gitarowy w wykonaniu uczniów sekcji gitarowej pod kierownictwem Daniela Zakościelnego i Pawła Klina. Wstęp wolny.

● **7 kwietnia, w godz. 17.00–18.30**

„Światłoczułość” – autorski wieczór poetycki Katarzyny Nowak. Wstęp wolny. Udział biorą:

- Katarzyna Nowak; podczas spotkania poetka przedstawi swoje wiersze już wydane i jeszcze niepublikowane.
- Katarzyna Maria Kullmann – artystka plastyk; organizatorka i prowadząca spotkanie.
- Andrzej Maciejczak – oprawa muzyczna (pianino, akordeon).
- Zofia Kalinowska i Zuzanna Staroń – dzieci ze Studio Technik Plastycznych Katarzyny M. Kullmann, będą recytować wiersze Katarzyny Nowak.

Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II

ul. Gawędziarzy 8, tel. (22) 255-39-98
www.bp.rembertow.waw.pl
biblioteka@bp.rembertow.waw.pl

● **20 marca, godz. 17.00**

„Biblioteka literacko i plastycznie” – zajęcia literacko-plastyczne dla dzieci w wieku od 4 do 8 lat. Wstęp wolny.

● **21 marca, godz. 11.30**

„Czarodziejski dywanik” – zajęcia edukacyj-

no-plastyczne dla dzieci w wieku od 3 do 4 lat. Wstęp wolny.

● **21 marca, godz. 17.00**

Światowy Dzień Poezji – spotkanie autorskie z Małgorzatą Strzałkowską dla dzieci w wieku od 5 do 10 lat. Wstęp wolny. *Spotkanie finansowane ze środków z budżetu partycypacyjnego 2018.*

● **22 marca, godz. 17.00**

„Pani Nutka i Przyjaciele – Raz, dwa, trzy – śpiewasz Ty” – spotkanie muzyczne i warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku od 4 do 8 lat. Wstęp wolny.

Wydział Kultury i Promocji

al. gen. A. Chruściela 28, p. 613, p. 322
tel. (22) 44 33 913, 44 33 855
www.rembertow.waw.pl
rembertow.wku@um.warszawa.pl

● **26 marca, godz. 12.00**

Obchody 73. rocznicy transportu więźniów z obozu NKWD do ZSRR. Pomnik Więźniów Obozu NKWD, ul. Marsa.

Materiały organizatorów.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zmiany terminów lub odwołanie wydarzeń dokonane po opublikowaniu programu imprez.

Dom Kultury „Wygoda”
serdecznie zaprasza dzieci i młodzież
na konkurs plastyczny

„Zwierzęta w zagrodzie i w ogrodzie”

Konkurs trwa od 1 kwietnia do 18 maja 2018.

Regulamin na stronie
www.dkwygoda.waw.pl






REKLAMA

LEX FIN
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

NAUKA GRY NA GITARZE
Tel. 695-622-848
Szybko i efektywnie, od pierwszej lekcji gramy i śpiewamy razem.



Spółeczeństwo obywatelskie

Marzec 1968 w Aninie

Dzisiaj zamieszczamy fragmenty wspomnień Ewy Hołuszko, których pełna wersja znajduje się na stronie internetowej www.sedno.org. Zapraszamy do lektury.

Zarząd Stowarzyszenia SEDNO

Mija 50 lat od wydarzeń marcowych, kiedy to 8 i 9 marca władze brutalnie rozpędziły pochód i wiec studentów warszawskiej Politechniki i Uniwersytetu. Dla mnie, wówczas uczennicy klasy maturalnej w XXVI LO w Aninie, wtedy rozpoczęła się także działalność w obronie demokratycznych wartości.

Zdarzenia 11 marca w Liceum nr XXVI

Już od wczesnych godzin w szkole większość z nas zorientowała się, że napięta atmosfera i chęć wyrażenia sprzeciwu są powszechne. Zaczęliśmy śpiewać. Nasza grupa powiększała się do liczby około 20 osób. Na klatce schodowej prowadzącej na inne piętra oraz w drugiej części korytarza ustawiły się, jak pamiętam – samorzutnie, „czujki”. Miały one nas ostrzec przed zbliżającymi się nauczycielami, ale przede wszystkim przed dyrektorem Wacławem Krauze i jego najbliższymi współpracownikami.

Pretekst do eskalacji wystąpienia dały władze liceum. Jeszcze przed południem ogłoszono we wszystkich klasach, że decyzją dyrekcji szkoły wszyscy jej uczniowie zostaną w niej zatrzymani. Będą mogli ją opuścić na wyraźne zezwolenie. To musiało wzmocnić nasz sprzeciw. W klasach zawrzało. Dla tych, którzy już przedtem demonstrowali, była to szansa do zaangażowania większej liczby uczniów.

Pomysł był mój, ale pomógł mi w jego realizacji kolega z ławki – Marek Jaczyński (po 1989 r. burmistrz Józefowa). Zaapelowaliśmy, żeby po wyjściu z klas na przerwę w dużej grupie usiąść na korytarzu, śpiewać i wznosić okrzyki. Okrzyki na rzecz uwolnienia nas ze szkoły miały mieszać się z popierającymi warszawskich studentów. Liczyliśmy, że kolejni uczniowie do nas dołączą. Miało to jeszcze jedną zaletę – siedzący tłum nie wskazywał na przywódców. Byliśmy przecież przed maturą i liczyliśmy się z niebezpieczeństwem represji.

Wyszliśmy grupą z klasy i usiedliśmy na korytarzu. Zachęcanie innych nie było trudne, gdyż w wielu klasach lekcje się nie odbywały. Przyłączali się kolejni uczniowie. Śpiewaliśmy i wznosiliśmy okrzyki: „Wolność”, „Uwolnić aresztowanych”, „Jesteśmy ze studentami”, „Precz z cenzurą” – to tylko te, które dzisiaj pamiętam. Na korytarzu

usiedli chyba wszyscy uczniowie, którzy byli obecni w szkole. Nawet przeciwni, czy wręcz wrogo nastawieni do naszego pomysłu, siedzieli razem z nami. Nauczyciele nie mogli zapanować nad tłumem. Głosy niektórych, żądające rozejścia się do klas, zostały szybko zagłuszone przez okrzyki i śpiewy. Myślę, że duża część nauczycieli sprzyjała nam, ale głównie obawiała się możliwych wobec nas represji.

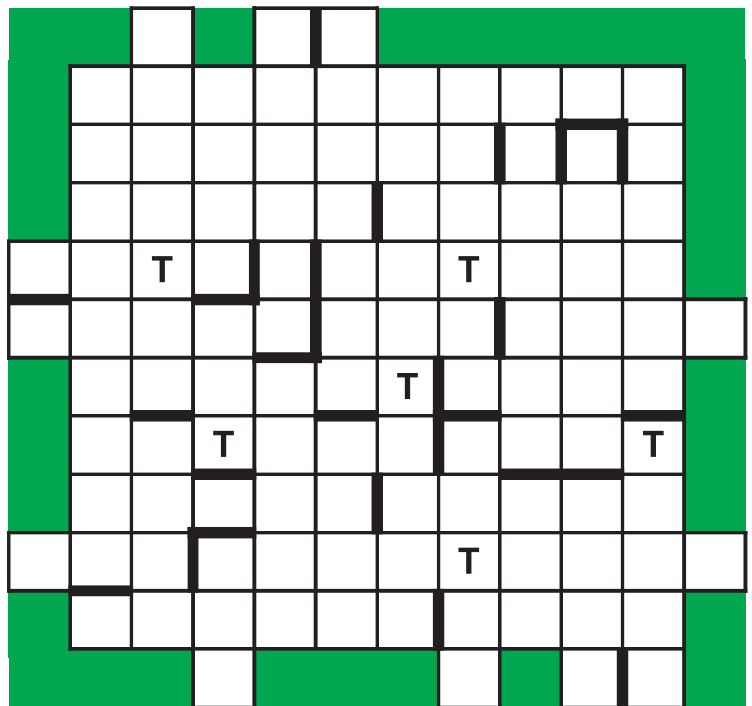
Próbował nas przekrzykiwać dyrektor Krauze. Żądał kategorycznie rozejścia się do klas. Gdy to nie poskutkowało, nazwał nasze zbiorowisko buntem i groził wyciągnięciem surowych konsekwencji. Ten obraz zdenerwowanego, czerwonego na twarzy dyrektora, który raz po raz żąda i grozi, a w rezultacie miota się, nie będąc w stanie poradzić sobie z sytuacją, pamiętam do dziś.

Dyrektor odszedł, zostawiając nas samych z niektórymi tylko, stojącymi w końcach korytarza nauczycielami. Śpiewaliśmy i skandowaliśmy jeszcze głośniejsze, gdyż było to nasze małe zwycięstwo nad symbolem komunistycznej władzy. Nie pamiętam, jak długo okupowaliśmy szkolny korytarz. Może dwie godziny. Nie to jednak było wtedy najważniejsze. Po pewnym czasie ogłoszono nam, że rozporządzenie władz szkoły zostało odwołane i możemy się udać do domów. To nie był jednak koniec. Poszczególne grupy zaczęły się umawiać na spotkania na pobliskich stacjach kolejki podmiejskiej – w Aninie i Wawrze. Mieliśmy w planach dalsze wsparcie demonstrujących studentów.

Ewa Hołuszko

Jolka Sąsiedzka

- AUREOLA
- CHWYT ZA SZYJĘ JAK PASEK POD SZYJĘ
- D. GRZECZNOŚĆ JAK UŻYTKOWE DROBIAZGI
- DŹWIĘK
- I BULOŃSKI, I BIELAŃSKI
- I CUMBERLAND, I BESZAMEL
- IRLANDZKI, SZKOCKI, ANGIELSKI – A KAŻDY MYŚLIWSKI
- JADĄCA GRUPA
- JERSEY, SFINKS, BEAGLE, DRAGON...
- KOTWICOWISKO
- KRÓWKA Z KRAKOWA
- LINIOWA SZTUKA PLASTYCZNA
- LITERACKI SZKIC
- ŁUK NA KOLUMNACH
- MIASTO PRIAMA I HEKTORA
- MINERALNY, ŚWIĘTY, NAPĘDOWY...
- NAJNIŻSZY POZIOM
- NIEMIECKIE WOJEWÓDZTWO
- NIEPROFESJONAŁ
- OZDOBNY PŁOMYK
- PABLO, CHILIJSKI POETA, NOBLISTA
- PAWILON PAŁACOWEJ STRAŻY
- PROSTY PROSTOWNIK PRĄDU
- PRZESZKLONA PRZYBUDÓWKA
- PRZY BRAKU WRAŻEŃ I CIEKAWYCH ZAJĘĆ
- PTAKOZNAWCA
- RZĘKA W SANDOMIERZU I GRUDZIĄDZU
- SPRĘŻYNUJĄCY Z PIÓRAMI



Jolka nr 3

© e-jolki www.jolki.waw.pl

- STRÓŻÓWKI, PLACÓWKI, STALÓWKI...
- SZKLANA, CUKROWA, CELULOZOWA...
- ŚLĄSKA GRA KARCIANA
- TO, CO CIĄGNIJE WILKA DO LASU
- WUJ USA

- WYŚWIETLACZ, CZASOPISMO, OKRĘT...
- Z KUBĄ, MARTYNIKĄ I GWADELUPĄ
- ZAWODOWY DRĘCZYCIEL
- ZIEMNO-WODNA ŁASICOWATA
- ŻÓŁTO-CZARNY ŻĄDLEC

Zdaniem trenera biznesu i rozwoju osobistego

Budowanie poczucia własnej wartości u dzieci

Najcenniejszą rzeczą, jaką możemy dać małemu człowiekowi, jest bezwarunkowa miłość. Wzmocniona tak wiara w swoje możliwości i samoakceptacja to skarb, który dziecko może otrzymać od swojego opiekuna. Będzie to dla niego najważniejsza wartość, także w dorosłym życiu.

Bezwarunkowa miłość

Odczuwanie bezwarunkowej miłości to podstawa w budowaniu silnego poczucia własnej wartości u dziecka. Dziecko bardzo silnie odbiera emocje, jakie krążą wokół niego. Bezwiednie chłonie komunikaty zarówno werbalne (słowne), jak i niewerbalne (gesty, miny), wysyłane w jego kierunku przez rodziców. Wypowiadanie słów „Kocham cię” ma sens wtedy, gdy poparte jest zachowaniem – przytulenie, pogłaskanie po włosach, zainteresowanie sprawami dziecka, jego problemami, uwaga i rozmowa. Liczy się jakość, a nie ilość poświęconego czasu. Dziecko widzi siebie i myśli o sobie tak, jak widzą je i myślą o nim rodzice (opiekunowie). Dziecko musi każdego dnia czuć, że jest kochane za to, „że jest”, a nie za to, „jakie jest”. Dziś już wiemy, że dziecko, któremu rodzice okazują miłość i zainteresowanie, czule gesty i pełną akceptację oraz szacunek, któremu często mówią, że je kochają, rozwija się znacznie szybciej niż jego rówieśnik, który takich dowodów miłości nie otrzymał.

Nie lekceważ obaw, myśli, uczuć i pragnień dziecka jedynie ze względu na wiek. Pamiętaj, że dziecko to człowiek, tylko mały, i jako człowiek ma swoje prawa, obowiązki i przywileje. Staraj się, aby dziecko od początku czuło się ważnym członkiem rodziny. Angażuj je w życie rodziny, ucz odpowiedzialności poprzez ustalenie zasad. Możesz ustalić, że zawsze przed posiłkiem myjesz ręce, a przed spaniem razem sprzątasz zabawki. Jasne i przejrzyste zasady są dla dziecka bardzo ważne, gdyż sprawiają, że czuje się pewnie i bezpiecznie. Pamiętaj, abyś sam również przestrzegał tych zasad i był konsekwentny.

Staraj się nie krytykować. Małe dziecko jest wrażliwe na krytykę. Jeżeli musisz zwrócić dziecku uwagę, zrób to konstruktywnie, nie po to, by dziecko zranić, ale po to, by pokazać możliwość innego, lepszego zachowania. Możesz skrytykować jego zachowanie, wskazując, jak powinno się zachować, i dać szansę na poprawę, ale nie stosuj krytyki wobec dziecka, czyli powiedz „Zachowałeś się niegrzecznie, rzuciłeś zabawką o podłogę”, a nie „Jesteś niegrzeczny...”.

Życiowe doświadczenia dziecka

Wysokie poczucie własnej wartości dziecka wynika też z życiowych doświadczeń. Zachęcaj

dziecko do poznawania świata i zaspokajania dziecięcej ciekawości. Wyłącz „nadopiekuńcze radary” ograniczające **swobodę dziecka do zbierania własnych życiowych doświadczeń.**

Warto powstrzymać się przed okrzykami „Uważaj!”. Zamiast krzyczeć „Nie wchodź, bo spadniesz!”, lepiej pokaż dziecku, że gdy wchodzi po stopniach, powinno trzymać się poręczy i ostrożnie stawiać nogę na każdym stopniu. A gdy już wdrapie się na górę, pochwal je i pokaz, dla odmiany, jak może bezpiecznie zejść. Czujny rodzic zabezpiecza dziecko przed upadkiem, ale nie przeszkadza mu chodzić. Jeśli dziecko się przewróci, to wstanie – to jest kolejna lekcja życia – upadamy i wstajemy. Jeśli dziecko po przewróceniu się znacznie płakać, nie krzycz „A nie mówiłem, żebyś nie latał!”. Lepiej przytul je do siebie, aby znów poczuło się bezpiecznie, i zachęć, by spróbowało jeszcze raz. W taki sposób dziecko nabiera **zaufania do swoich możliwości.** Zaufanie do samego siebie to bardzo ważna cecha na całe życie. Dlatego zagrzewajmy dziecko do nowych poszukiwań i poznawania świata, bądźmy jego największym fanem, który wierzy w możliwości swojego dziecka, zamiast dostrzegać wszędzie przeszkody i zagrożenia.

Możliwość podejmowania samodzielnych decyzji to kolejny sposób na budowanie poczucia własnej wartości i jednocześnie zdobywanie wiedzy przez dziecko. Pozwól na przykład decydować dziecku, w co chce być rano ubrane do przedszkola. Pamiętaj jednak, aby ta decyzja była przez ciebie kontrolowana. Nie stawiaj malucha przed otwartą szafą i nie pytaj, co chce założyć, bo może się okazać, że wybór okaże się dla niego zbyt ciężki i frustrujący lub że po wyborze dziecka będziesz musiał mu odmówić ze względu na bezsensowność wybrania np. kaloszy przy 24 stopniach ciepła i podjąć decyzję samodzielnie. Dziecko w takiej sytuacji poczuje się bezsil-

ne, nie zrozumie, dlaczego pytasz je o zdanie, skoro i tak nie bierzesz pod uwagę jego decyzji. W przypadku dziewczynki możesz np. spytać, czy chce założyć tę spódnicę i rajstopy, czy woli te spodnie i skarpetki. W ten sposób pokazujesz jej, jak łączy się garderobę, i jednocześnie dajesz jej prawo podjęcia samodzielnej decyzji. Reasumując, pozwalajmy dziecku na podejmowanie decyzji wyboru z dwóch zaproponowanych przez nas opcji. Mamy wtedy pewność, że każda podjęta przez dziecko decyzja jest przez nas akceptowalna i bezpieczna dla dziecka. W ten sposób pokazujemy dziecku, że szanujemy jego decyzję, co podnosi morale malucha.

Samodzielne podejmowanie decyzji wiąże się z ryzykiem popełniania błędów. A **popełnianie błędów to kolejny etap w nauce** podejmowania trafnych decyzji. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenie życiowe nawet wówczas, gdy czujesz, że dana decyzja nie będzie dla niego korzystna. Pozwól dziecku odczuć konsekwencję złej decyzji, bądź wtedy przy nim, bądź dla niego wsparciem, ale nie krytykuj.



Często proś dziecko o pomoc, ale nie rzucaj, by dziecko coś zrobiło. Pamiętaj także, żeby powierzać dziecku zadania na miarę jego wieku i ogólnych możliwości. Miej też przy tym świadomość, że każdą czynność dziecko wykona dużo wolniej, niż ty sam byś to zrobił. Daj dziecku czas na wykonanie prostej czynności i **pamiętaj, aby podziękować i pochwalić** dziecko za pomoc. To również zwiększy poczucie własnej wartości dziecka.

Mówiąc o czasie, warto przypomnieć, że małe dziecko wykonuje każdą czynność kilka razy wolniej niż dorosły człowiek, co jest naturalne, gdyż dopiero nabiera doświadczenia w wykonywaniu czynności, które dla nas są proste, bo powtórzyliśmy je już miliony razy. Dajmy dziecku czas na samodzielne wykonywanie danej czynności. Nasza cierpliwość jest bezcenna, ponieważ dajemy dziecku szansę na osiągnięcie sukcesu, a jest to kolejny krok do wzmocnienia jego samooceny.

cd. na str. 8

cd. ze str. 7

Samoakceptacja

Poczucie własnej wartości jest bardzo ważnym stanem psychicznym. Wiara w swoje możliwości, szacunek do siebie samego, czyli samoakceptacja, generują dobre samopoczucie i powodują poczucie szczęścia, a przecież wszyscy chcemy, aby nasze dziecko było szczęśliwe. Małe dzieci wiedzą, czego w danym momencie chcą lub nie chcą, jednak nie wiedzą jeszcze, „kim są”. Tę ważną wiedzę na swój temat odkrywają podczas procesu kształtowania samooceny, ale do tego procesu potrzebna jest opieka mądrych, cierpliwych i wspierających rodziców i opiekunów.

Nigdy nie porównuj swojego dziecka z innymi. Pamiętaj, że twoje dziecko jest indywidualnością. Jest wyjątkowe, jedyne i niepowtarzalne. Pamiętaj, że każde porównywanie, dotyczące zachowania, rozwoju, temperamentu czy jakiegokolwiek innego, bez względu na to, czy jest negatywne, czy pozytywne dla twojego dziecka, może być krzywdzące i niesprawiedliwe. Powtarzając dziecku, że jest np. najszybsze, najpiękniejsze ze wszystkich dzieci, narażasz je na odczucie zdziwienia i porażki w konfrontacji z kimś, kto okaże się szybszy czy ładniejszy, a wzbudzenie w dziecku poczucia wyższości nad innymi może powodować zachowania aroganckie wobec innych. Pamiętajmy, że rówieśnicy nie lubią zbyt zarozumiałych dzieci, co może doprowadzić do poczucia zagubienia, gdy w domu i przed szkołą dziecko dostaje sprzeczne komunikaty – w domu jest uznane za cudowne, a na zewnątrz jest nielubiane, co również może doprowadzić do frustracji i zachwiania samooceny oraz samoakceptacji dziecka.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości u dziecka

Podsumujmy. Mając na uwadze wpływ poczucia własnej wartości dziecka na cały jego proces rozwoju i osiąganie sukcesów w wieku młodzieńczym i dorosłym, warto zapamiętać te zachowania:

- Okazuj dziecku bezwarunkową miłość.
- Wykazuj zainteresowanie dzieckiem i jego sprawami.
- Dawaj dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- Mów dziecku, że jest dla ciebie ważne.
- Często chwal dziecko. Zwracaj baczną uwagę na wszystko, co zrobi dobrze, i podkreślaj to, zamiast krytykować niepowodzenia.
- Traktuj dziecko podmiotowo, dając szansę na autonomię, wypowiedzenie swojego zdania.
- Nie mów do dziecka, lecz rozmawiaj z dzieckiem. Zadawaj mu pytania zamknięte, zabarwione pozytywną energią, a nie sprawiające dziecku kłopot. (Pytanie malucha, czy bardziej kocha mamę czy tatę, jest niedopuszczalne).
- Nigdy nie ośmieszaj dziecka.
- Nie krytykuj. Możesz skrytykować jego zachowanie, wskazując, jak powinno się zachować, i dać szansę na poprawę, ale nie stosować całościowej krytyki malucha. Mów „Zachowałeś się niegrzecznie, rzucając zabawką o podłogę”, a nie „Jesteś niegrzeczny...”.
- Nie stosuj deprecjonujących etykiet typu „łobuz”, „złośliwiec” itp.
- Nie porównuj do innych dzieci. Każde dziecko ma prawo być inne.
- Zachęcaj dziecko do pokonywania własnych słabości, a nie walczenia z innymi. Ucz zdrowej rywalizacji, nie mów: „Byłeś lepszy/gorszy

od...” lecz „Dziś zrobiłeś to lepiej niż wczoraj, widać, że się starasz”.

- Pozwalaj dziecku uczyć się na błędach i podkreślaj, że każdy ma prawo do pomyłki i błędu. Ucz je akceptacji porażki i wyciągania wniosków.
- Nie stosuj stereotypów w określaniu dziecka (np. „Dziewczynki nigdy tak nie robią”).
- Nie stosuj agresji słownej. Używaj języka akceptacji.
- Używaj komunikatów typu „Ja...”.

Jeśli poziom poczucia własnej wartości jest niski, to mały, a potem już dorosły człowiek trwa w stałym konflikcie z samym sobą. Nie akceptuje siebie w pełni, obwinia nadmiernie siebie za każdą porażkę, nie docenia swoich sukcesów. Taki człowiek wzmacnia nienawiść do siebie samego i bezwiednie dąży do samoodtrącenia.

Renata Wrona

Autorka:

Renata Wrona, trenerka rozwoju osobistego i biznesu, coach ICF, asesor, PR managerka, właścicielka agencji Public Relations PRIME IMAGE. Autorka książki z zakresu sukcesu, rozwoju i relacji w życiu kobiety „Szczęśliwa kobieta – rozwój, kariera, miłość”. Ekspertka w dziedzinie budowania marki i kreowania marki osobistej, komunikacji interpersonalnej, public relations, występów publicznych, etykiety w biznesie oraz budowania pewności siebie i asertywności. Przewodzi szkolenia z doskonalenia kompetencji osobistych, interpersonalnych i menedżerskich oraz sesje coachingowe, pomagając uczestnikom w osiągnięciu najlepszej wersji siebie samego. (www.renatawrona.pl)

OGŁOSZENIA DROBNE

► KUPIĘ STARE PROSPEKTY, KATALOGI MOTORYZACYJNE. TEL. 600 817 479

► WYKOŃCZENIA REMONTY ADAPTACIE WNĘTRZ – 501 955 735.

► Szukam pracy – sprzątanie, prasowanie. Pomoc domowa. Mam doświadczenie, posiadam referencje. Tel. 500 602 122.

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@wiadomoscisiedzkie.pl.
Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

GITARA – NAUKA GRY

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

Tel. 695-622-848

AQUAPARK WESOLANDIA poszukuje pracownika (mężczyznę) do serwisu sprzątającego.

Szczegóły pod numerem telefonu: 663-887-883

DRZEWA, KRZEWY WYCINAMY, PODCINAMY, KSZTAŁTUJEMY
503 065 403

NAPRAWA I REGULACJA GITAR
- fachowo i niedrogo
Tel. 695-622-848

WYCINANIE DRZEW USŁUGI OGRODOWE

Podcinanie gałęzi • Prace porządkowe

TRANSPORT
tel. 513-148-238

ODŚNIEŻANIE CZYSZCZENIE RYNIEN USŁUGI WYSOKOŚCIOWE P. PORZĄDKOWE • WYWÓZ
790 55 47 46

MONTAŻ:
■ kamery CCTV ■ anteny TV i SAT
■ kontrola dostępu ■ domofony
www.kamery-anteny.pl
kamery.anteny@wp.pl, tel. 663-677-701

UPORZĄDKUJEMY TWÓJ OGRÓD PO ZIMIE
503 065 403

PIWNICE, STRYCHY, KOMÓRKI, GARAŻE PORZĄDKUJEMY
503 065 403

KOREPETYCJE
Matura, egzaminy, sprawdziany, prace domowe
MATEMATYKA – liceum, gimnazjum
Inżynier elektronik z 15-letnią praktyką
tel. 508 58 66 67

CIĘCIE DRZEW USŁUGI WYSOKOŚCIOWE PRACE PORZĄDKOWE RĘBAK • WYWÓZ
790 55 47 46

ZŁOTA RĄCZKA + ELEKTRYKA + SKŁADANIE MEBLI
tel. 503 150 991

Cyberetyka a himalaizm zimowy

Nanga Parbat, góra, która stała się elementem zbiorowej świadomości Polaków, budzi wciąż skrajne emocje. Tragedia, która się tam rozegrała w ostatnich dniach stycznia, swój epilog wciąż jeszcze pisze na licznych forach i w komentarzach pod niejednym artykułem. Dramatyczny dla Tomasza Mackiewicza finał wyprawy na górę będąca jego pasją zmienił się w ogólnonarodową debatę na publicznym forum. Debatę, w której nie brakowało posądzeń, domysłów, oszczerstw i wulgaryzmów.



Gdyby jakoś dyskusji, jakiej doświadczamy, czytając posty użytkowników sieci w naszym kraju, przełożyć na język mówiony, prawdopodobnie nie dałoby się takiej rozmowy słuchać, nie mówiąc o wzięciu w niej udziału. W życiu codziennym przywykliśmy do kanonów postępowania. Poszanowanie dla osobistego wymiaru nieszczęścia, używanie właściwego języka i zabieranie głosu w odpowiednim momencie to część naszej codziennej etykiety, która świadczy o nas samych oraz o cywilizacji, jaką reprezentujemy. W internecie wielu użytkowników zdaje się o tym zapominać wraz z włączeniem przeglądarki.

Nasza fundacja zajmuje się nie tylko niebezpieczeństwami, jakie na Państwa czekają w sieci. Częścią naszej nazwy jest etyka – ogół norm moralnych, punkt odniesienia do oceny zachowań,

nośnik wartości. Właśnie w takich sytuacjach jak ta, której symbolem został Tomasz Mackiewicz, należy najgłośniej mówić właśnie o jakości naszego dyskursu w mediach społecznościowych, komentarzach i postach. Wolność wypowiedzi jest dobrem powszechnym. Każdy w naszym kraju może z niego obecnie korzystać za pośrednictwem własnego komputera lub telefonu. Jednak by wygłosić swoje zdanie na jakiś temat, należy znaleźć odpowiedni czas i formę. By nasze zdanie zostało usłyszane, powinniśmy wypowiadać się z poszanowaniem dla innych rozmówców oraz osób, których komentarz może dotyczyć. To podstawowa zasada codziennego współżycia z innymi ludźmi. Pamiętając o tym, zadbamy o podniesienie jakości czasu spędzane go w sieci, a to ważny cel.

Kolejny aspekt tej sprawy to po prostu informacja. Nie jest tajemnicą, że internet jest teraz najszybszym w tej dziedzinie medium. Obserwując tragedię rozgrywaną się niemal na naszych oczach, dzięki pośrednictwu portali i stron internetowych, zagubiono niemal sens całego zdarzenia. Gdy Denis Urubko i Adam Bielecki wspinali się z nadzieją uratowania Eli Revol i „Czapkinsa”, niezliczone rzesze ludzi co chwila odświeżały stronę ze SPOT-em Adama (pozycją GPS pomagającą w lokalizacji), uniemożliwiając pozostałej części zespołu skuteczne prowadzenie akcji ratunkowej.

Pomogły dopiero ponawiające się apele o zaprzestanie tej czynności. Pokazuje to, jak bardzo przyzwyczajeni do błyskawicznej informacji są dziś internauci. I jak bezrefleksyjnie często za nią gonią.

W obydwu wypadkach warto zastanowić się nad tym, czy nasze potrzeby stawiać na pierwszym miejscu w każdej sytuacji, nawet tej, w której sieć może ocalić lub zniszczyć czyjeś życie.

Aleksander Zawada

Fundacja CyberEtyka
www.facebook.com/cyberetyka/
www.cyberetyka.pl

Świątokrzeskie zaprasza!

Nasze Koło PTTK Wesoła serdecznie zaprasza na wycieczkę w Góry Świątokrzeskie. Choć planujemy sporo chodzić, nie będzie to tylko wycieczka piesza. Program zakłada zwiedzanie zamku w Chęcinach, kamieniołomu i jaskiń w Kadzielni i sporo innych atrakcji. Program będzie zbudowany wariantowo: będzie możliwość udziału dzieci, nawet tych niewielkich, dla których trasy wędrówek będą króciutkie, dla dzie-

ci starszych i osób o mniejszej kondycji trasy średnie, zaś więcej zwiedzania. Znajdzie się także coś dla tych, którzy chcieliby sprawdzić swoją kondycję na wiosnę – spacer całym pasmem tysogórskim od Świętej Katarzyny do Nowej Słupi.

Wyjeżdżamy w sobotę **21 kwietnia o godz. 7.00**, powrót w niedzielę **22 kwietnia** późnym wieczorem. Koszt



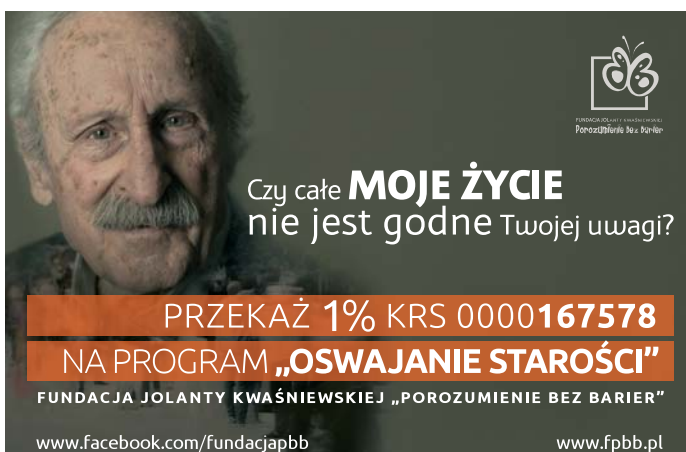
wycieczki to 260 zł osoby dorosłe oraz 220 zł dzieci do lat 12. Cena obejmuje przejazdy autokarem, nocleg w hotelu Ameliówka w Mąchocicach, obiad i kolację w sobotę oraz śniadanie i obiad w niedzielę, a także wstępy do zwiedzanych obiektów.

Więcej szczegółów i zapisy na stronie www.pttkwesola.pl.

Serdecznie zapraszamy!

Zarząd Koła PTTK nr 4 w Wesołej

REKLAMA



Czy całe **MOJE ŻYCIE** nie jest godne Twojej uwagi?

PRZEKAŻ 1% KRS 0000167578
NA PROGRAM „OSWAJANIE STAROŚCI”

FUNDACJA JOLANTY KWAŚNIEWSKIEJ „POROZUMIENIE BEZ BARIER”

www.facebook.com/fundacjabbb www.fpbb.pl

GABINET LEKARSKI specjalistyczny w Wesołej

- + NEUROLOG**
- + KARDIOLOG**

- Holter ciśnieniowy - Holter EKG
- EKG spoczynkowe

Zapisy pod nr tel. **796 545 527**

Gabinet: ul. Wspólna 2C lok.13, 05-075 Warszawa-Wesoła



**GROM
MED**

Dwa kameralne budynki po 6 mieszkań w otulinie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego

ul. Czarnołęcka 25
Warszawa-Międzylesie

- pow. **60–80 m²** już od **7040/m²**
- mieszkania na parterze z własnymi ogródkami
- mieszkania na piętrze z przestronnym poddaszem
- w pobliżu pełna infrastruktura społeczna i świetny dojazd do centrum



tel: **697 100 006** • biuro@willa-miedzylesie.pl • www.willa-miedzylesie.pl

Profesjonalny sprzęt gastronomiczny

 **stalcast**
ekspert gastronomiczny

do: **-29%**

**WIOSENNE
ZNIŻKI**

174 PRODUKTY W REWELACYJNYCH CENACH!

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