



Rembertowskie ulice bez barier

Ponad milion złotych warszawskie dzielnice przeznaczą na usuwanie barier architektonicznych w tym roku. Część z tych funduszy zostanie wykorzystana w Rembertowie. W naszej dzielnicy w bieżącym roku modernizację przejdą m.in. ulice Roty, Szewska i Magenta.

Systematycznie usuwamy z ulic architektoniczne przeszkody tak, by wszyscy warszawiacy mogli komfortowo poruszać się po mieście. Obniżone krawężniki przy przejściach dla pieszych, ostrzegawcze płyty, pasy prowadzące realnie wpływają na poprawę dostępności, ale też i bezpieczeństwo osób z niepełnosprawnościami, rodziców z wózkami i starszych warszawiaków. W tym roku metamorfozę przejdzie blisko sto miejsc – mówi dla ZDM-u Robert Soszyński, zastępca prezydenta m.st. Warszawy.

Bariera są systematycznie usuwane dzięki wspólnemu projektowi stołecznego ratusza, urzędów dzielnic i Zarządu Dróg Miejskich. W tegorocznej edycji projektu w całej Warszawie zostaną usunięte 63 bariery. Oprócz działań mających na celu poprawę dostępności i zwiększenie bezpieczeństwa na drogach w Rembertowie, podobne modernizacje będą prowadzone w sąsiadujących z nami dzielnicach: Wesołej i Wawrze, a także na Ochocie, w Śródmieściu, na Ursynowie i w dzielnicy Włochy. Jak informuje Zarząd Dróg Miejskich na swojej ofi-



Zdjęcie z briefingu prasowego ZDM dot. barier architektonicznych. Fot. ZDM

cialnej stronie internetowej: *Nad wszystkimi pracami czuwa Pełnomocnik Prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności, a standard wyznaczają miejskie dokumenty – „Standardy dostępności” i „Standardy projektowania i wykonywania dróg dla pieszych”.*

Bariera architektoniczne usuwane są także ze stołecznych przystanków autobusowych. Na przestrzeni ostatnich lat 250 przystanków Warszawskiego Transportu Publicznego zostało zmodernizowanych. *Dzięki nowym krawężnikom przy przy-*

stankach, mieszkańcy mogą bez problemu wsiąść do niskopodłogowego autobusu np. razem z wózkiem. Przy krawężnikach pojawiły się też pola oczekiwania, które orientacyjnie wyznaczają drzwi pojazdu – podkreśla Zarząd Dróg Miejskich.

Warto wspomnieć, że w ubiegłym roku uliczne bariery zlikwidowane zostały na ulicach Pielgrzymów, Kordiana i Konwiskarskiej.

Olga Łęcka, źródło: ZDM

Rusza „Rembertowska Warsztatownia”

Dom Kultury „Rembertów” zaprasza na „Rembertowską Warsztatownię, czyli cykl praktycznych warsztatów dla każdego”, który będzie polegał na przeprowadzeniu serii 12 warsztatów: renowacji mebli, stolarki, szycia, projektowania, barwienia tkanin, kowalstwa, wikliniarstwa, majsterkowania, napraw domowych, recyklingu, wytwarzania papieru czerpanego i napraw rowerowych. Projekt zakończy się Pierwszym Rembertowskim Piknikiem Majsterkowicza. Forma i treść warsztatów

dostosowana będzie do odbiorcy w każdym wieku. Warsztaty dla dzieci z rodzicami i dla kobiet zostaną specjalnie przygotowane przez prowadzących. Warsztaty i piknik odbędą się w czasie wiosny, lata i jesieni 2019 roku w nowo powstałym miejscu aktywności lokalnej – „Szopie Dobrych Pomysłów” działającej przy domu kultury oraz na estradzie letniej i na terenie domu kultury.

Warsztaty z renowacji mebli i stolarki umożliwią nabycie wiedzy o meblarstwie, środkach kon-

serwujących, dokonywaniu własnych napraw i renowacji, zaprezentują i nauczą, jak samodzielnie szybko i łatwo zbudować własny mebel. Warsztaty szycia, projektowania, barwienia tkanin staną się blokiem prezentującym i uczącym szeroko rozumianego krawiectwa. Kolejne warsztaty będą poświęcone tradycyjnemu rzemiosłu i rękodziełu związanemu z kowalstwem i wikliniarstwem, na których każdy z uczestników będzie mógł wykonać własne przedmioty. Kolejny blok warsztatowy poświęcony będzie bezpośrednio domowym naprawom, majsterkowaniu i elektryczności. Warsztaty będą miały na celu rozbudzenie zainteresowań technicznych. Uczestnicy warsztatów będą uczyli się naprawiać popsute domowe rzeczy i konstruować własne. Kolejny blok warsztatowy poświęcony będzie współczesnym trendom praktycznych działań jak: recykling, papier czerpany czy naprawy nowoczesnych rowerów. Cykl warsztatów zakończy Pierwszy Rembertowski Piknik Majsterkowicza, na którym uczestnicy zaprezentują zdobyte przez siebie umiejętności i wykonane przedmioty. Piknik służyć będzie również celom integracji społeczności lokalnej. Wstęp na wszystkie warsztaty i piknik będzie wolny.



**Drodzy Czytelnicy,
z okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy Wam,
aby ten szczególny czas
umocnił Waszą wiarę, podniósł na duchu
i napełnił Wasze serca radością.
Niech to będzie czas pogodnych spotkań
z najbliższymi i budzącą się do życia przyrodą.
Redakcja „Wiadomości Sądzieckich”**

Z prac Rady Dzielnicy



W 2018 roku Dzielnica Rembertów m.st. Warszawy realizowała rekordowy budżet w swojej historii – środki zaplanowane na dzień 31.12.2018 r. wynosiły ok. 115 mln zł, a ostatecznie udało się wydatkować ok. 110 mln zł (dla porównania

2017 r. – plan 102,5 mln zł, wydatkowanie 100 mln zł). W związku z faktem, że za tymi liczbami kryją się konkretne projekty, które miałem przyjemność realizować w 2018 roku jako zastępca burmistrza Rembertowa, przedstawię te, które uważam za najbardziej istotne i na które miałem wpływ (infrastruktura i inwestycje, ochrona środowiska, sport).

Budżet Dzielnicy dzieli się na wydatki bieżące oraz majątkowe – w 2018 r. było to odpowiednio ok. 102,5 mln zł i ok. 12,5 mln zł. Zaczniemy od tych pierwszych. Ponad 2 mln złotych przeznaczyliśmy na utrzymanie i remonty dróg – we współpracy z Komisją Infrastruktury Technicznej i Budżetu Rady Dzielnicy uzgodniliśmy i zrealizowaliśmy większe i mniejsze remonty na rembertowskich ulicach. Warto zaznaczyć, że ok. 1,2 mln zł (z kwoty ponad 2 mln zł) pozyskaliśmy dzięki dobrej współpracy z miejskimi radnymi i odpowiednimi biurami w Urzędzie Miasta. Za te środki wykonaliśmy remonty nawierzchni części ulic Konwiskarskiej, Podhalańskiej i Kacpury (w tym przypadku również z wymianą chodnika), a także usunęliśmy bariery architektoniczne na drogach na osiedlu Stary Rembertów.

Bardzo istotnym i jakże potrzebnym projektem było włączenie Rembertowa do systemu Veturilo, czyli sieci warszawskiego roweru miejskiego, co nastąpiło 1 października 2018 r. Jako Zarząd Dzielnicy Rembertów podpisaliśmy porozumienie z Zarządem Dróg Miejskich finansujące 7 stacji miejskiego roweru w latach 2018–2020 na terenie dzielnicy. Dla przypomnienia rembertowskie stacje Veturilo znajdują się: przy stacji PKP po stronie Starego Rembertowa (ok. 1000 wypożyczeń przez 2 miesiące) i Nowego Rembertowa (ok. 800 wypożyczeń), przy rondzie Fieldorfa „Nila” (ok. 700 wypożyczeń), przy kościele na Nowym Rembertowie (ok. 500 wypożyczeń), przy osiedlu Sady Rembertowskie (ok. 500 wypożyczeń), przy skrzyżowaniu ulic Frontowej i Czerwonych Beretów (ok. 400 wypożyczeń) i przy ul. Chełmżyńskiej (ok. 100 wypożyczeń).

Rekordowy budżet zrealizowaliśmy w zakresie remontów w przedszkolach i szkołach –

1,5 mln zł, które były w dyspozycji Wydziału Infrastruktury (w 2017 r. – 800 tys. zł, 2016 r.

– 500 tys. zł, 2015 r. – 100 tys. zł). Najbardziej widocznym działaniem, widocznym z zewnątrz, był remont boisk w Szkole Podstawowej nr 376 przy ul. Ziemińskiego, które zyskały zupełnie nowe nawierzchnie; szczególnie pilnym zadaniem były prace remontowe wynikające z decyzji sanepidu w Zespole Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej (ponadto w placówce wykonany został również remont instalacji ppoż. oraz system bezpieczeństwa detekcji gazu). Inne istotne wykonane prace obejmowały: przystosowanie pomieszczeń dla dodatkowych grup w przedszkolach przy ul. Kadrowej i ul. Admiralskiej, remont sal zajęć z zapleciami sanitarnymi w przedszkolu przy ul. Dwóch Miecz, remont dachu, tarasów i schodów w przedszkolu przy ul. Kordiana. Warto zauważyć, że ok. 1 mln zł (z kwoty 1,5 mln zł) to dodatkowe środki w stosunku do wstępnego budżetu uzyskane również dzięki dobrej współpracy z miejskimi radnymi i Biurem Edukacji m.st. Warszawy.

1,5 mln zł na początku 2018 roku otrzymaliśmy z Biura Polityki Lokalowej na remonty mieszkaniowego zasobu komunalnego. Te środki pozwoliły nam dokonać remontów w ponad 10 pustostanach, kilku mieszkaniach i klatkach schodowych. Dodatkowo zrealizowaliśmy renowację elewacji budynku przy al. Chruściela 1/3, który na co dzień widzimy ze stacji PKP i z pociągu, co widocznie poprawiło estetykę miejsca i pozwoliło wydobyć wartości architektoniczne budynku.

W zakresie sportu prawdziwym hitem 2018 roku było lodowisko (czynne od stycznia do marca) w Szkole Podstawowej przy ul. Ziemińskiego. Był to projekt realizowany z budżetu partycypacyjnego, który uzyskał największe poparcie wśród głosujących rembertowian. Dodatkowe 100 tys. zł pozyskane przy poparciu Wiceprezident R. Kaznowskiej i Prezydent H. Gronkiewicz-Waltz pozwoliły na realizację lodowiska w wersji mrożonej (projekt z budżetu partycypacyjnego przewidywał sztuczną nawierzchnię). Ponadto, jako Urząd Dzielnicy, zrealizowaliśmy wiele imprez rekreacyjno-sportowych, w szczególności tanecznych czy w ramach „Rembertowskiego lata” (miasteczka zabaw, zawody dla Afryki itp.).

Bardzo ciekawe i pożyteczne projekty dotyczyły ochrony środowiska. W ramach przedsięwzięć ekologicznych wykonaliśmy ogródki ekologiczne w rembertowskich przedszkolach, ścieżkę edukacyjną przy ul. Magenta i Mokry Ług (wraz z uporządkowaniem tzw. „górkę”), a także przekazaliśmy ok. 200 kompostowników mieszkańcom Rembertowa.

Z 12,5 mln zł budżetu przeznaczonego na inwestycje wydatkowaliśmy ok. 9,3 mln zł, co procentowo oznacza wykonanie budżetu na poziomie 75%. Wśród 18 warszawskich dzielnic jest to 4. wynik (przy ok. 64% średniej dla wszystkich dzielnic). Do kluczowych inwestycji z sukcesem zakończonych w 2018 r. zaliczam:

- przebudowę al. Chruściela (od ronda AON do granicy miasta) wraz z budową zawrotni dla autobusów, co pozwoliło wprowadzić miejską komunikację na jeden z ostatnich obszarów Rembertowa, gdzie ta nie docierała;
- budowę ul. Kramarskiej, która pozwoliła „domknąć” układ drogowy wokół os. Sady Rembertowskie (ul. Paderewskiego – ul. Kramarska – ul. Kadrowa – ul. Czwartaków);
- budowę boisk wielofunkcyjnych z nawierzchnią poliuretanową, bieżnią okólną, skocznią w dal wraz z oświetleniem w LI LO im. Tadeusza Kościuszki;

- budowę obiektu sportowego (boisko wielofunkcyjne, bieżnia, skocznia oraz miasteczko ruchu drogowego) przy Szkole Podstawowej nr 217.

Do mniejszych (ale równie potrzebnych) inwestycji zaliczam budowę kanalizacji deszczowej w ul. Topograficznej i ul. Admiralskiej, doprowadzenie miejskiej wody do przedszkola przy ul. Kordiana oraz budowę placu zabaw (linarium, trampoliny) na terenie obiektu rekreacyjnego przy ul. Frontowej.

Za pomocą dodatkowych środków miejskich zwiększyliśmy budżet inwestycyjny Rembertowa o ok. 2,5 mln zł w 2018 roku oraz pozyskaliśmy ok. 13 mln zł na dalsze lata (2018–2021) na trzy przedsięwzięcia:

- Centrum Lokalne Chruściela (5,2 mln zł; budowa rembertowskiego rynku w obszarze ul. Gawędziarzy i ul. Konwiskarskiej wraz z zagłębieniem parkingu przy Urzędzie Dzielnicy),
- budynek mieszkalny wielorodzinny przy ul. Cyrylików i ul. Republikańskiej (6,7 mln zł),
- modernizacja budynku Szkoły Podstawowej nr 217 przy ul. Paderewskiego (0,8 mln zł; przystosowanie dawnych pomieszczeń mieszkalnych na potrzeby dydaktyczne).

Mimo zmiany władzy w Rembertowie (z koalicji Forum dla Rembertowa-PO-SLD na Lepszy Rembertów-PiS-Forum dla Rembertowa) wszystkie komisje Rady Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy pozytywnie zaopiniowały wykonanie budżetu za 2018 rok, a w głosowaniu na sesji Rady 13 marca br. wszyscy radni byli jednogłośnie „za” (19 członków przy 2 nieobecnych).

Maciej Iwanicki
przewodniczący Klubu Radnych
Koalicja Obywatelska Rembertów

Informacje i zamówienia reklam: Bożena Doleżał – tel. 607-306-979, reklama@wiadomosciasiedzkie.pl

Zagospodarowanie obszaru Karolówki i drobne usługi

Tylko plany miejscowe dobrze zabezpieczają interes publiczny i mieszkańców żyjących w sąsiedztwie. Nie inaczej jest w przypadku nowych miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego w Rembertowie, także dla obszaru Karolówki.



Interesujący nas obszar Karolówki znajduje się między ul. Czwartaków, Kadrową, Roty i Zesłańców Polskich. Stosunkowo dużo terenów w tych granicach pozostaje niezagospodarowanych (ponad 20%). Plan obszaru Karolówki powstał na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy z 03.03.2011 r. Projekt Planu został wyłożony do publicznego wglądu w okresie od 19.02 do 21.03.2018 r. Plan przewiduje, oprócz zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej, także nieuciążliwe usługi przy głównych ul. Paderewskiego i Czwartaków (dotychczasowy status tych ulic jako zbiorczych nie ulega zmianie). Przy ul. Czwartaków znajdują się m.in. trzy niezabudowane działki (łącznie teren ca. 3600 m. kw.), których przyszłość budzi niepokój mieszkańców.

Zgodnie z zapisami Planu przez usługi należy rozumieć tylko działalność służącą zaspokajaniu potrzeb ludzi. Nie są to usługi związane z wytworzeniem czegośkolwiek metodami przemysłowymi, np. produkcja garmateryjna. Nie mogą też powstać sklepy o pow. sprzedaży ponad 2000 m². Nie wolno też lokalizować żadnych inwestycji, które mogłyby znacząco oddziaływać na środowisko (katalog określa Rozporządzenie Rady Ministrów z 09.11.2010 r. w sprawie przedsięwzięć mogących znacząco oddziaływać na środowisko, Dz. U. z 2016 r. poz. 71). Obowiązuje też zakaz „prowadzenia działalności przekraczającej standardy jakości

środowiska poza terenem działki, na której prowadzona jest działalność”. Plan nakazuje także zapewnić, zagospodarowując działkę, minimalne (w zależności od rodzaju usługi) liczby miejsc parkingowych (np. przy usługach motoryzacyjnych 4 miejsca parkingowe na 1 stanowisko obsługi). Skonstruowana w ten sposób regulacja nie pozostawia pola do manipulacji i interpretacji. Użytkowanie poszczególnych terenów w sposób zgodny z ustaleniami Planu (oraz zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa) nie będzie skutkowało negatywnym wpływem na zdrowie mieszkańców.

Wszystkie te zapisy w Planie mają na celu ochronę interesów obecnych mieszkańców, a także tych przyszłych. Przyczynią się także do poprawy jakości życia poprzez dopuszczenie i wprowadzenie drobnych usług lokalnych. Chodzi o to, by mieszkańcy – wraz z rozwojem drobnych usług – nie musieli jechać do centrum dzielnicy, aby załatwić swoje sprawunki, tylko mogli zrobić to w bliskim sąsiedztwie. Dla zabudowy usługowej będą obowiązywały takie same parametry i wskaźniki jak dla zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. To oznacza, że m.in. powierzchnia, wysokość, intensywność zabudowy dla obiektów usługowych będą takie same jak dla domów jednorodzinnych. Czyli na pewno nie mogą powstać żadne duże i uciążliwe inwestycje, obiekty produkcyjne czy magazynowe, co najwyżej niewielkie zakłady rzemieślnicze czy usługowe (np. gastronomia, handel, biura, przedszkola, żłobki, przychodnie, usługi motoryzacyjne itp.). To wszystko mieści się w Planie pod kategorią „usługi”.

Równocześnie zgodnie z Prawem budowlanym w zabudowie mieszkaniowej jednorodzinnej istnieje możliwość wydzielenia lokalu pod usługi o powierzchni do 30 proc. pow. całkowitej budynku. Pozwala to na zagospodarowanie części budynku mieszkaniowego na usługi. Na terenie o pow. 3600 m² przeznaczonym przykładowo w Planie pod zabudowę mieszkaniową jednorodziną (intensywność zabudowy 0,62) usługi mogłyby być realizowane na pow. użytkowej budynku ca. 600–700 m². Należy podkreślić, że o uciążliwości usług nigdy nie decyduje powierzchnia, na jakiej są realizowane, ale ich rodzaj oraz sposób, w jaki są prowadzone.

Po uchwaleniu Planu miejscowego możliwość lokalizacji usług jest każdorazowo rozpatrywana już na etapie pozwolenia na budowę, co wymaga sprawdzenia zgodności z ustaleniami Planu. Tylko uchwalenie Planu może zapobiec przypadkowym inwestycjom i zatrzymać nieustającą intensyfikację zabudowy. Każde przyjęcie Planu miejscowego jest trudnym kompromisem (dlatego prace często się przedłużają), ale jest niezbędne, aby właściwie zabezpieczyć interes publiczny i mieszkańców. Inwestycje powstające bez niego to zawsze wielka niepewność dla mieszkańców. Oczekujemy obecnie na przyjęcie przez Radę Warszawy także planów dla obszaru Centrum Rembertowa, Starego Rembertowa i Nowego Rembertowa.

Arkadiusz Piotrowski
radny dzielnicy Rembertów

100 dni Prezydenta Trzaskowskiego



Sto dni to oczywiście zbyt krótki czas, aby rzetelnie oceniać rząd jakiegokolwiek polityka, jednak po tym, jakie podejmuje na początku swoich rządów decyzje, można zorientować się, na jakie aspekty będzie kładł szczególny nacisk.

Prezydent Trzaskowski pokazał, że ważna jest dla niego realizacja obietnic wyborczych, szczególnie tych związanych z edukacją.

W uchwalonym przez Radę m.st. Warszawy budżecie na 2019 rok znalazły się środki, które umożliwią zapewnienie od 1 września 2019 roku każdemu warszawskiemu dziecku miejsca w żłobku samorządowym lub prywatnym. Od 1 kwietnia z wyrównaniem od 1 stycznia 2019 roku o około 250 złotych, w zależności od stopnia zawodowego, zostanie podniesione uposażenie nauczycieli wszystkich szkół.

Zdecydowanie zostały zwiększone środki na walkę ze smogiem, ograniczone zostały wymogi

umożliwiające ubieganie się o refundację przy wymianie kopciuchów, a środki przeznaczone na ten cel wzrosły ośmiokrotnie. Zakupione zostaną nowe stacje mierzące jakość powietrza w stolicy, a zazielenianie ulic obejmie kolejne sektory miasta.

Niezwykle ważne jest wprowadzenie nowych programów zdrowotnych, takich jak ćwiczenia rehabilitacyjne dla seniorów oraz szczepienia dziewcząt i chłopców przeciwko wirusowi HPV. Wprowadzony zostanie bilans 70- i 80-latków, dzięki któremu będzie można wykrywać we wcześniejszym stadium choroby wieku podeszłego. Kontynuowana jest budowa domu dziennego pobytu dla powstańców warszawskich oraz rozszerzona została możliwość korzystania przez nich z bezpłatnych przejazdów taksówkami.

Ale przede wszystkim należy napisać o zwiększeniu środków na in vitro. Do dziś dzięki wprowadzonemu przez warszawski samorząd programowi urodziło się ponad 150 nowych mieszkańców naszego miasta, a ponad 500 par w najbliższym czasie będzie się cieszyło z powiększenia swojej rodziny.

Ważnym projektem, który w końcu zaczyna być realizowany, jest budowa Muzeum Sztuki Nowoczesnej na placu Defilad. Podpisana 28 lutego umowa gwarantuje zakończenie tej inwestycji w 2022 roku i tym samym diametralną zmianę wyglądu centrum stolicy. Po budowie w południowej części nowoczesnego teatru i placu centralnego ta część naszego miasta zmieni się nie do poznania.

Mimo tego iż warszawiacy dobrze oceniają stopień bezpieczeństwa w naszym mieście, Prezydent Trzaskowski zdecydował o zwiększeniu środków na sprzęt, wyposażenie i dodatkowe patrole policji.

Dzięki dodatkowym 150 mln złotych przyspieszony zostanie remont pustostanów i całych rewikalizowanych kamienic, projekt będących obecnie w budowie 1200 nowych mieszkań zostanie rozszerzony.

Ważnym elementem kampanii wyborczej Rafała Trzaskowskiego było hasło „Warszawa dla wszystkich”, dlatego nie można się dziwić, iż podpisał deklarację LGBT+. Jest to także realizacja jednej z jego obietnic wyborczych.

Paweł Lech
radny Rady m.st. Warszawy,
przewodniczący Komisji Zdrowia

KRASNAL

Warszawa-Wesoła 05-075

ul. Wspólna 36

biuro@krasnal.sklep.pl

www.krasnal.sklep.pl

22 247 21 47



PONAD 9 000 ZABAWEK

SKRZYNIA URODZINOWA

SZKOŁA



BALONY Z HELEM

NOWOŚĆ! Pompujemy balony HELEM!



BABY BORN



NERF

STRZAŁKI GRATIS!



little tikes®

PLACE ZABAW WIOSENNA PROMOCJA



Przy zakupie Placu Zabaw

**Piaskownica żółw
GRATIS!**



DOMEK LOL
899zł!



LOL
OUTRAGEOUS LITTLES



ul. Wspólna 36, Warszawa-Wesoła 05-075



Zdaniem trenera biznesu i rozwoju osobistego

8 sposobów na bycie asertywnym

Dlaczego tak trudno jest nam powiedzieć zdecydowane NIE?

W codziennym życiu, w pracy, w relacjach z bliskimi czasem jesteśmy zdecydowani na rezygnowanie z własnych celów, na robienie rzeczy, na które nie mamy ochoty, ponieważ boimy się, co się może stać, gdy zachowamy się w sposób asertywny.

Człowiek uległy rezygnuje z wyrażania swoich poglądów i pozwala na łamanie swoich praw. Człowiek agresywny okazuje złość, gniew czy też atakuje, zarówno słownie, jak i fizycznie. Asertywność przeciwstawia się uległości i agresji. Asertywność – ta ważna umiejętność komunikacyjna nie jest wrodzona. Jednak możemy się jej nauczyć.

Sama przez lata miałam problem z byciem asertywną i skłaniałam się bardziej ku zachowaniu uległemu, i nie żyło mi się z tym dobrze. Czułam się nieszczęśliwa i nieważna, niewysłuchana przez innych i ze świadomością, że spełniam cele innych ludzi zamiast swoich. Nie chciałam jednak krzywdzić innych, zależało mi na dobrych relacjach z innymi, więc rezygnowałam sama z siebie.

Gdy postanowiłam nauczyć się asertywności, krok po kroku uczyłam się zachowań, zmieniając swoje przekonania, aż odzyskałam to niesamowite uczucie wolności od stresu, że nie jestem sobą, że nie mogę żyć zgodnie ze swoimi marzeniami i celami. Przestałam się zmuszać do rzeczy, których nie chcę, nauczyłam się wyrażać swoje myśli, potrzeby bez naruszania praw innych. Tak odzyskałam siebie, ale również dobre relacje z innymi.

Teraz z przyjemnością zdobytą wiedzę i doświadczenie z zakresu asertywności przekazuję innym podczas szkoleń, warsztatów oraz sesji coachingowych.

W tym tekście podpowiem, jak w sposób naturalny i spójny wyrażać swoje opinie, odmawiać i prosić tak, aby zachować dobre relacje z innymi. Jak być asertywnym, czyli jak wyrażać własne uczucia i potrzeby, jak bronić swoich praw bez poczucia dyskomfortu, z poszanowaniem praw i potrzeb swoich oraz innych ludzi. Jeśli zastosujesz po kolei wszystkie metody, zobaczysz, że z każdym dniem będziesz czuła się swobodniej podczas asertywnego zachowania.

Jak być asertywnym:

1. Pamiętaj, że bycie asertywnym nie ma nic wspólnego z byciem aroganckim. Zawsze wyrażaj swoje zdanie z zachowaniem uprzejmości i życzliwości dla rozmówcy. Możemy mieć inne zdanie, jednak nie jest to powodem, abyśmy przestali się szanować.
2. Przeanalizuj sytuację, w których nie zachowałeś się asertywnie. Przywołaj swoje myśli na chwilę przed tym wydarzeniem. Jakie emocje Ci towarzyszyły? Jakie myśli przychodziły do głowy? Czego się obawiałeś? Czy były to przekonania Twoje czy kogoś innego? To wszystko było bodźcami, które spowodowały, że bałeś się zachować w sposób asertywny, gdyż wyobraziłeś sobie „czarny scenariusz”, gdy zachowasz się asertywnie, dlatego Twój mózg, aby Cię „chronić”, podsunął Ci pomysły na zachowanie nieasertywne (uległe, agresywne lub manipulacyjne). Naucz się zmieniać swoje przekonania, które Ci nie służą.
3. Uświadom sobie, że zdanie innych na Twój temat nie jest prawdą o Tobie, tylko ich sposobem postrzegania Ciebie. To bardzo zmieni Twoją perspektywę patrzenia na siebie i na innych.
4. Wyobraź sobie sytuację, że zachowujesz się w sposób asertywny, i odpowiedz sobie na pytanie: Co wtedy się stanie? Jeśli zauważysz, że Twój mózg podsuwa Ci znów „czarny scenariusz”, przypomnij sobie, że są to tylko Twoje przekonania i że ponad 90% sytuacji, które podsyła nam nasz strach, nigdy się nie zdarzy.
5. Wypisz sobie wszystkie pozytywne strony Twojego asertywnego zachowania. Wyobraź sobie, jak dobrze będziesz się czuła sama ze sobą, jak poprawią się Twoje relacje z innymi

ludźmi, gdy zaczniesz być pogodną, zadowoloną z siebie osobą, która szanuje ich i otwarcie mówi im, jaka jest, co lubi, a czego nie lubi. Twoja relacja z innymi stanie się bardziej otwarta i szczerza. Wczuwaj się w pozytywne emocje, jakie niesie ze sobą asertywność.

6. Nie oceniaj swojego rozmówcy, aby nie powodować, że zajmie pozycję obronną. W sytuacji konfliktowej nie krytykuj, odnoś się wyłącznie do swoich uczuć, broniąc swojego zdania, wyliczaj zawsze te same argumenty, nie przechodź do nowych.
7. W przypadku agresywnej reakcji rozmówcy zachowaj spokój, zostawiając negatywne argumenty po drugiej stronie. Cały czas staraj się oddzielić emocje od faktów i spokojnie przytaczaj fakty na potwierdzenie Twojej decyzji. Gdy rozmówca nie jest gotowy przyjąć Twoich argumentów, spokojnie zaproponuj przerwanie rozmowy, mówiąc, że szanujesz jego poglądy i emocje, ale pozostaniesz przy swoim zdaniu.
8. Wyobraź sobie, że rozmawiasz z kimś, wyrażając opinię, z którą ktoś się nie zgadza. Rozważ różne scenariusze, które mogą Cię spotkać: wyśmianie, krytykę i tym podobne. Dzięki takim ćwiczeniom uodpornisz się, zdystansujesz do opinii innych, uzyskasz dystans, przestaniesz bać się konfrontacji, a w realnej sytuacji będzie Ci łatwiej zachować się asertywnie.

Pamiętaj, każda nauka potrzebuje czasu. Jeśli nawet dziś zachowałeś się nieasertywnie, przećwicz w myślach: Jak byś się zachowała gdybyś była asertywna? Jak mogłaś się zachować? Co mogłaś powiedzieć? Jak byś się wtedy czuła? Taki trening sprawi, że za każdym kolejnym razem będzie Ci coraz łatwiej przychodziło zachowanie asertywne.

Renata Wrona

Autorka: trenerka rozwoju osobistego i trenerka biznesu, akredytowana coach ICF, wykładowca akademicki, PR managerka, właścicielka firmy PRIME IMAGE, asesorka, autorka książek z zakresu sukcesu, rozwoju i relacji w życiu kobiety: „Szczęśliwa kobieta – rozwój, kariera, miłość”, „Marka kobiety w biznesie. Etykieta i wizerunek” oraz wielu artykułów z zakresu etykiety w biznesie, budowania marki, komunikacji interpersonalnej. (www.renatawrona.pl)

OGŁOSZENIA DROBNE

**WYCINANIE DRZEW
PODCINANIE GAŁĘZI
USŁUGI OGRODOWE
PRACE PORZĄDKOWE**
Tel. 513-148-238

**PRACE WYSOKOŚCIOWE
MONTAŻ ANTYPTAKÓW
MYCIE DACHÓW**
790 55 47 46

**OGRODY A-Z
SYSTEMY NAWADNIAJĄCE
PRACE ZIEMNE**
790 55 47 46

**PODCINANIE,
WYCINANIE DRZEW
CZYSZCZENIE I NAPRAWA RYNIEN**
tel. 606-808-358

**CIĘCIE DRZEW
ŻYWOPŁOTÓW
RĘBAK • 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

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@wiadomosciasiedzkie.pl.

Ogłoszenia publikujemy po wcześniejszym opłaceniu (gotówką lub przelewem).

Redakcja

Nowy adres w Rembertowie

Doskonała lokalizacja, dogodne metraże mieszkań, ogródki i przestronne tarasy – w samym centrum Rembertowa, naprzeciwko urzędu miasta, ruszyła sprzedaż Chruściela 29, kolejnej inwestycji firmy Topnorma.



Niewątpliwym atutem nowej inwestycji w Rembertowie jest jej lokalizacja w samym sercu dzielnicy – zaledwie kilka minut spacerem od zapewniającej szybki dojazd do centrum Warszawy stacji kolejki, w sąsiedztwie urzędu miasta, biblioteki, szkół i licznych sklepów.

Chruściela 29 powstaje tuż obok Pasażu Rembertów, poprzedniej inwestycji Topnormy. Cały projekt estetycznie będzie nawiązywać do współczesnej formy sąsiedniej zabudowy, wpisując się tym samym w śródmiejski charakter najbliższej okolicy.

W niskiej, kameralnej zabudowie Chruściela 29 znajdzie się 75 funkcjonalnie rozplanowanych mieszkań: 1-pokojowych (od 28 m² do 33 m²), 2-pokojowych (od 33 m² do 56 m²) oraz 3-pokojowych (od 52 m² do 72 m²). Atutem lokali na parterze będą ogródki o powierzchni do 100 m², natomiast we wszystkich mieszkaniach na piętrach architektki przewidzieli balkon, loggię lub przestronny taras, o metrażach od kilku do nawet kilkudziesięciu metrów kwadratowych.

– Z naszego doświadczenia wynika, że taka dodatkowa przestrzeń jest bardzo doceniana przez domowników. Warto dodać, że część mieszkań będzie miała nawet dwa lub trzy balkony – mówi Piotr Nowak, prezes Topnormy.

Wygodę przyszłym mieszkańcom zapewnią windy z poziomu garażu podziemnego, w którym – oprócz pojedynczych lub rodzinnych miejsc parkingowych – znajdą się także praktyczne komórki lokatorskie, idealne na przykład do przechowywania rowerów.

Wewnętrzny dziedziniec Chruściela 29 z zielonym skwerem będzie przeznaczony tylko dla mieszkańców tej inwestycji, z dostępem do budynków zabezpieczonym kartą magnetyczną. Usytuowanie budynków, a także duże okna mają sprawić, że mieszkania przy Chruściela 29 będą dobrze doświetlone, co znacząco wpłynie na komfort mieszkańców w codziennym użytkowaniu.

AS

Wiosna w Domu Kultury „Wygoda”

Nareszcie przyszedł wyczekiwany przez wszystkich czas! Czas dłuższych, cieplejszych dni, czas krokusów, przebiśniegów i pierwszych wiosennych wycieczek w poszukiwaniu bociaków. I tak wraz z wiosną właśnie do Domu Kultury „Wygoda” dotarła wspaniała wiadomość o zajęciu zaszczytnego II miejsca w Plebiscybie Warszawski 2018! W tym miejscu chcielibyśmy

Muzycznie wkroczyliśmy w ten wiosenny czas dzięki wspaniałemu koncertowi „Kobieca Dusza” dedykowanemu wszystkim paniom w dniu ich święta. Usłyszeć można było między innymi przeboje Hanki Ordonówny, Violetty Villas, Zbigniewa Wodeckiego czy Ireny Santor w przepięknej aranżacji Alicji Łukomskiej. Nasza sala widowiskowa pękała w szwach – a to chyba najlepsza recenzja! Wiosna to także Święta Wielkanocne, i właśnie w klimacie już przedświątecznym przygotowaliśmy ofertę dla naszych małych gości: 6 kwietnia o godz. 13.00 zapraszamy na wesoły spektakl o niesfornych pisankach, które postanowiły opuścić bezpieczny koszyk w poszukiwaniu przygód! Natomiast 12 kwietnia odbędą się przedświąteczne warsztaty artystyczne „Wspólne malowanie pisanek”, podczas których będzie możliwość własnoręcznego wykonania swojej

własnej pisanki do świątecznego koszyka. Po zajęciach każdy uczestnik otrzyma niespodziankę! Na warsztaty obowiązują zapisy, gdyż liczba miejsc jest ograniczona, więc prosimy o zapisy drogą telefoniczną, mailową lub poprzez Facebooka.

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych chcielibyśmy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowia, wszelkiej pomyślności i sukcesów! Niech ten wspaniały czas upłynie w rodzinnej atmosferze i będzie okazją do spędzenia najmielszego czasu w gronie najbliższych!

Beata Boćkowska



serdecznie podziękować wszystkim, którzy oddali na nas swoje głosy, naszym Sympatykom i wspaniałym Przyjaciołom. Dziękujemy za wsparcie, życzliwość i każde dobre słowo! To nasz wspólny wielki sukces! To wyróżnienie, ale jednocześnie motywacja i zobowiązanie, by stale się rozwijać, poszerzać swoją ofertę, byście zawsze mogli znaleźć u nas coś dla siebie!

REKLAMA

Wynajmę gabinet medyczny



Pod działalność medyczną, kosmetologiczną – 2 gabinety, recepcja, toaleta, pomieszczenia socjalne (48 m²), wyposażony w meble, lodówki, klimatyzowany. Parter. Duży parking bezpłatny. Obok przystanek autobusowy.

Cena do negocjacji. Trakt Lubelski 275. Warszawa-Wawer
Kontakt: 502 602 920, 501 654 202,
mail: bellderma@gmail.com

KOMPLEKSOWE ROZWIĄZANIA W ZAKRESIE:

- ✓ KREDYTÓW HIPOTECZNYCH
- ✓ KREDYTÓW FIRMOWYCH
- ✓ KREDYTÓW GOTÓWKOWYCH



PARTNER
ANG



15 LAT DOŚWIADCZENIA
DZIAŁAM LOKALNIE, MYŚLĘ GLOBALNIE

+48 607 97 98 87



sprawdzony**kredyt.pl**

Profesjonalny sprzęt gastronomiczny

stalcast
ekspert gastronomiczny

do: **-23%**

**WIOSENNE
ZNIŻKI**

126 PRODUKTÓW W REWELACYJNYCH CENACH!

Oferta dostępna u dystrybutorów Stalcast oraz na www.stalcast.com