



Nowy projekt w Mickiewiczu

W lutym grupa uczniów z Liceum im. Adama Mickiewicza uczestniczyła w szkoleniu w ramach projektu: „Młodzież i Filantropia. Aktywna młodzież – zaangażowani obywatele”. Jest to projekt edukacyjny realizowany przez Fundację dla Polski, skierowany do uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Przystąpiły do niego 22 szkoły z województwa mazowieckiego, podlaskiego i lubelskiego, a honorowy patronat nad przedsięwzięciem objęli: Wojewoda Mazowiecki, Podlaski i Lubelski.

Celem projektu jest kształtowanie postaw obywatelskich oraz inspirowanie i aktywizowanie

młodzieży na rzecz świadomego angażowania się w życie lokalnych społeczności.

Projekt ten pomaga uwierzyć we własne możliwości, wyzwala kreatywność, kształci umiejętności przydatne w dalszej edukacji i życiu zawodowym, a także pozwala zaplanować i przeprowadzić własne projekty społeczne.

Całe przedsięwzięcie przebiega w kilku etapach. Pierwszy to zajęcia dydaktyczne, podczas których uczniowie zdobywają wiedzę na temat filantropii i organizacji pozarządowych, uczą się rozpoznawać potrzeby lokalnych społeczności, kształtują swoje umiejętności komunikacji interpersonalnej, pracy w grupie, działania projektowego i występów publicznych. Kolejny etap to

nawiązanie współpracy przez grupy projektowe z wybranymi lokalnymi instytucjami pozarządowymi oraz zapoznanie się z ich działalnością. Zdobytą w ten sposób informację zostaną wykorzystane do przygotowania prezentacji opisujących działalność poznanych organizacji. Na koniec, podczas Wielkiego Finału, jury złożone z nauczycieli, przedstawicieli lokalnej społeczności oraz instytucji publicznych oceni przygotowane przez uczniów prezentacje. Zwycięski zespół otrzyma nagrodę w wysokości 1000 zł, którą następnie przekaże bohaterowi swojej prezentacji – lokalnej organizacji pozarządowej.

Wielki Finał projektu „Młodzież i Filantropia” już w maju...

Elżbieta Oszer

Święto Saskiej Kępy 2017

W sobotę, 27 maja w godzinach 12:00-22:00 po raz kolejny będziemy obchodzić Święto Saskiej Kępy! W tym roku impreza powróci na teren od ronda Waszyngtona, ulice Francuską i Paryską do ronda Wolframa.

Nasze święto po raz dwunasty organizuje Urząd Dzielnicy Praga-Południe wraz z Centrum Promocji Kultury oraz

PROM-em Kultury Saska Kępa. Motyw przewodni wydarzenia będzie znany niebawem, pewne jest natomiast, że w tym roku również nie zabraknie kiermaszu artystycznego, w którym udział wezmą lokalni artyści i rzemieślnicy.

Do kolejnego święta naszej okolicy odliczanie czas zacząć!

Redakcja



foto: Archiwum

„Kurczajki” – niechciane pamiątki po basenie i nie tylko...

Zdarza się, że wracając z pływalni zauważamy na swoich stopach zmiany skórne, jakimi są kurczajki. Są one wywołane przez wirus HPV. Jak się przed nim uchronić i gdzie zgłosić się po pomoc?

Kurczajki, czyli brodawki wirusowe, mają postać grudek o nierównej, szorstkiej powierzchni. Występowanie brodawek może być bolesne. Są to zmiany zakaźne, więc nie jest to jedynie defekt kosmetyczny.

Do zakażenia wirusem może dojść nie tylko na basenie, w przebieralni czy w szkole. Infekcje u członków rodziny także stanowią zagrożenie. Warto wtedy szczególną uwagę zwrócić na higienę osobistą, unikać chodzenia boso oraz bezpośredniego kontaktu z osobą, która boryka się z kurczajkami.

Domowe sposoby często okazują się nieskuteczne w walce z kurczajkami. Kiedy problem zaczyna być widoczny, warto od razu zgłosić się do dermatologa i zapobiec rozsiewowi wirusa. Lekarz dermatolog może zaproponować różne metody leczenia: farmakologiczne, łyżeczowanie oraz wymrażanie.

W PREIBISZ skindoctors do 30 kwietnia 2017 konsultacja kurczajek dzieci i dorosłych w cenie 1 zł.

Dr Łukasz Preibisz

DERMATOLOGIA KLINICZNA
I ESTETYCZNA
KOSMETYKA MEDYCZNA

 PREIBISZ
skindoctors

**SĄSIEDZKIE
SPOTKANIA
Z DERMATOLOGIEM**

KURZAJKI TO NIE PROBLEM!

Szanowni sąsiedzi,
jeśli martwią Państwa problemy z kurczajkami, zapraszamy
na konsultację dermatologiczną.

*do 30.04.2017 r. koszt konsultacji dermatologicznej 1 zł

Zapraszam,
dr Łukasz Preibisz



(22) 126 80 00
505 314 747

Z prac Rady Dzielnicy



Lutowa sesja Rady Dzielnicy Praga-Południe to przede wszystkim zmiany w budżecie dzielnicy. Wieloletnia Prognoza Finansowa, bo tak nazywa się fachowo dokument, który jest spisem wszystkich pozycji inwestycyjnych dzielnicy,

została w lutym uzupełniona o bardzo interesujące z punktu widzenia mieszkańców pozycje.

Przebudowana zostanie ul. Kobielska na odcinku od Wiatracznej do Garwolińskiej. Ten rejon Grochowa ma poważne problemy z parkowaniem, dlatego przy wykonaniu projektu przebudowy projektanci muszą zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią ilość miejsc do parkowania. Kolejną ulicą, którą czeka przebudowa, jest ulica Dęblińska. Obecnie ta ulica wykonana jest z płyt i nie

posiada chodników. Remont, który zaplanowany jest na przyszły rok, ucieszy szczególnie mieszkańców Witolina. W tym roku, o czym już wspominałem, zostanie przeprowadzona przebudowa ulicy Zagójskiej na odcinku od Majańskiej do Łukowskiej.

Nowym zadaniem inwestycyjnym będzie budowa hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 60 przy ul. Zbaraskiej. Modernizacji doczeka się również plac zabaw dla dzieci w największej dzielnicowej szkole podstawowej nr 312 przy ul. Umińskiego. W tym roku planowana jest również realizacja drugiego etapu budowy stadionu lekkoatletycznego w Technikum Łączności.

Dodatkowo radni zawnieśli do Rady Warszawy o nadanie nazwy dwóm rondom zlokalizowanym na granicy Gocławia i Przyczółka Grochowskiego. Pierwsze z nich, u zbiegu ulic Kompasowej i Poligonowej, ma nosić imię ppor. Antoniego Wodyńskiego ps. „Odyniec”, drugie, u zbiegu Jana Nowaka-Jeziorańskiego i Kapelanów Armii Krajowej,

imię ppor. Danuty Siedzikówny ps. „Inka”. Należy podkreślić, iż Rada Dzielnicy posiada tylko kompetencje do wysuwania oraz opiniowania wniosków w sprawach dotyczących nazewnictwa ulic, placów czy rond. Kompetencje do nadania tym miejscom nazw posiada wyłącznie Rada Warszawy.

Na koniec obrad sesji radni przyjęły stanowisko w sprawie projektu ustawy o zmianie ustroju m.st. Warszawy. Projektu, który jak szybko pojawił się w sejmie, tak szybko został schowany do szuflady. W głównej mierze z powodu krytyki, jaka skierowana została pod adresem jego, jak i autorów. Naturalnie dyskusja na temat ustroju m.st. Warszawy jest konieczna. Jednak odgórne narzucanie połączenia Warszawy i 32 okolicznych gmin w bliżej nie określony twór to zdecydowanie nie jest dobry pomysł. Projekt ustawy wywołał sprzeciw nie tylko władz Warszawy, warszawskich dzielnic, ale przede wszystkim samych warszawiaków, a także mieszkańców i władarzy okolicznych gmin.

Karol Kowalczyk

wiceprzewodniczący Rady Dzielnicy

Nasze wspólne sprawy



Nielegalne zrzuty wody do Kanału Wystawowego i Gocławskiego?

Praga-Południe to największy plac budowy w Warszawie. Powstają nowe bloki, a nawet całe osiedla na kilkaset czy kilka tysięcy mieszkań. Niestety prace budowlane nie zawsze postępują zgodnie z prawem. Z sytuacją taką mieliśmy niestety do czynienia na Saskiej Kępie. W połowie stycznia mieszkańcy tej części dzielnicy zaalarmowali o zrzucie wody do Kanału Wystawowego w okolicach ul. Zwycięzców. Od kierownika budowy dowiedziałem się, że posiada wszelkie zezwolenia i jednocześnie że są to tylko wody gruntowe. Tę informację przekazałem mieszkańcom. Niestety, jak się okazało około 3 tygodni później, nie była to prawda. Aktywni mieszkańcy Saskiej Kępy przyglądali się zrzutowi wody i stwierdzili (co potwierdziły zdjęcia wykonane z wysokości), że do Kanału Wystawowego wraz z wodą dostały się materiały budowlane. Na dnie Kanału widoczna była i zapewne nadal jest duża plama w kolorze rdzawego brązu. Kolejny przypadek ujawnili mieszkańcy na kanale Nowa Ulga

(przynależnym do dzielnicy Wawer) oraz w pobliżu jeziora Balaton. Jedyne, co w takiej sytuacji możemy zrobić, to sygnalizować i pilnie wnosić o interwencję do Urzędu Dzielnicy na Grochowskiej, jak również do Urzędu m.st. Warszawy. Ekosystem, jaki istnieje i jaki przecież nadal broni się przed cywilizacją na Gocławiu, musi być przez nas chroniony, także dla nowych mieszkańców, dla których bloki właśnie powstają. Wielu bowiem z nich zdecydowało się na Pragę-Południe właśnie dlatego, że jest zielona, przeciwną ją kanały i posiada malownicze jeziora. Jak poinformował Burmistrz Pragi-Południe 22 lutego „Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego w dniu 3 lutego wstrzymał roboty budowlane na Zwycięzców a m.st. Warszawa wytoczyło powództwo o ochronę posiadania (w zakresie naruszenia tego prawa do Kanału Wystawowego) z wnioskiem o (...) zaprzestanie pompowania wody” do Kanału. Czy skutecznie, czas pokaże. Wypada mieć nadzieję, że władza w takich momentach pokaże, jak dotkliwa może być sankcja za niszczenie środowiska naturalnego.

Czy Grochów i Gocław potrzebują nowych publicznych przychodni zdrowia?

Prywatna wizyta u lekarza specjalisty to koszt od 100 do 200 zł. Nie stać na to nie tylko pracu-

jących i zarabiających średnią krajową, ale przede wszystkim nie stać tych starszych i schorowanych. Wraz z radnym z Grochowa Markiem Borkowskim zawnieśliśmy do Burmistrza, a za jego pośrednictwem do warszawskiego Biura Polityki Zdrowotnej. Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego istnieje na Pradze-Południe od 1973 r. i liczy obecnie 11 przychodni. Te 11 przychodni „obsługuje” prawie 200 tysięcy mieszkańców dzielnicy. Ponad 60 czy nawet 70 tysięcy to sam Gocław i niestety jedna, bardzo prężna, ale jedna przychodnia na Abrahama 16. W ślad za wzrostem liczby mieszkańców, który jest konsekwencją rozrostu tkanki mieszkaniowej na Pradze-Południe, iść winno równoległe dostarczanie usług publicznych. Połowa z naszych podatków pozostaje w samorządzie i śmiało możemy czuć się i współgospodarzami dzielnicy, a także wymagać odpowiedniej jakości usług.

Szanownych czytelników proszę o przesyłanie pytań i sugestii mogących być przedmiotem kolejnych felietonów, a także wniosków w zakresie pracy radnego na adres: dlasocki@dariuszlasocki.pl.

Dariusz Lasocki

radca prawny,
radny z Gocławia w Radzie Dzielnicy Praga-Południe

Czy na Saskiej Kępie mieszka mistrz ortografii?

25 marca odbędzie się pierwsze w historii Dyktando Warszawskie. Jesteście gotowi zmierzyć się z tekstem o stolicy, którego autorem jest profesor Jerzy Bralczyk? Jeśli tak, nie zwlekajcie i zgłoście chęć uczestnictwa w nietypowej zabawie do 17 marca 2017 r.

Według regulaminu, który znajduje się pod linkiem: <http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/pierwsze-dyktando-warszawskie-w-nietypowej-zabawie-moze-wziac-udzial-každy-któ-ma-ukoń->

zone 16 lat i w dniu pisania dyktanda spełnia chociaż jeden z niżej wymienionych warunków: rozlicza podatek dochodowy od osób fizycznych w jednym z warszawskich urzędów skarbowych lub jest uczniem szkoły gimnazjalnej lub ponadgimnazjalnej, którego chociaż jeden rodzic rozlicza podatek dochodowy w Warszawie, jest osobą bezrobotną zarejestrowaną w Urzędzie Pracy m.st. Warszawy bądź jest studentem warszawskiej uczelni wyższej.

Dyktando odbędzie się w Pałacu Kultury i Nauki, w Sali Starzyńskiego na IV piętrze w godzinach 14:00-17:00. Chęć udziału w ortograficznej zabawie należy zgłosić za pośrednictwem formularza internetowego dostępnego pod adresem <http://www.um.warszawa.pl/dyktando/>. Zwycięzca dyktanda otrzyma nagrodę pieniężną w wysokości 5 tys. zł oraz zostanie mu nadany tytuł: WARSZAWSKIEGO MISTRZA ORTOGRAFII POLSKIEJ.

Zachęcamy do udziału w zabawie. Mamy nadzieję, że właśnie na Saskiej Kępie mieszka mistrz ortografii.

Olga Łęcka

Co słysząc na Pradze-Południe



Referendum będzie?

Rada m.st. Warszawy przyjęła uchwałę, w której wyznaczyła na 26 marca referendum w sprawie zmian granic miasta. Jednak prawdziwym jego sensem jest zapytanie warszawiaków, czy zgadzają się na to, aby mieszkańcy Wołomina, Zielonki czy Błonia wybrali im prezydenta m.st. Warszawy! Taki właśnie jest prawdziwy sens wprowadzenia ustawy metropolitalnej posła Sasina. Warszawa obejmująca swym zasięgiem także 32 gminy ościenne daje PiS większe szanse na zwycięstwo wyborcze.

Gdy władze Warszawy zaczęły organizować komisje i informować o zasadach referendum, Wojewoda Mazowiecki Zdzisław Sipiera podjął decyzję o wstrzymaniu przygotowań do referendum.

Nie oznacza to jednak, że referendum nie będzie. W przypadku decyzji Wojewody uchylającej uchwałę Rady Warszawy decyzja ta zostanie zaskarżona do sądu. Warszawiacy muszą mieć możliwość wypowiedzenia się w sprawie tej fundamentalnej dla ustroju stolicy zmiany!

Konstytucja Europy 1831 roku na Olszynie Grochowskiej

Po zakończeniu oficjalnych obchodów 186 rocznicy Bitwy pod Olszynką Grochowską pod auspicjami Związku Artystów Scen Polskich odbyło

się odczytanie „Konstytucji dla Europy 1831 roku”, traktatu napisanego kilka godzin po bitwie przez Wojciecha Bogumiła Jastrzębowski, polskiego żołnierza biorącego w niej udział. Na ten czas została przy pomniku powieszona flaga Unii Europejskiej. Zbulwersowało to polityków PiS nie znających chyba historii tego miejsca i historii Powstania Listopadowego.

To powstanie dało szansę i możliwość wyzwolenia się wielu narodów europejskich: Francuzów, Flamandów, Walonów, spod dyktatu Świętego Przymierza i Rosji, która była wtedy strażnikiem Europy.

Mało się o tym mówi i pisze, ale nasza Olszyna była jak Radzymin w 1920 roku. Młodzi podchorążowie podjęli decyzję o powstaniu wbrew swoim dowódcom, zabijając wielu polskich generałów, gdyż nie chcieli być częścią rosyjskiego Korpusu Ekspedycyjnego, który car Aleksander I szykował, aby zdławić wolnościowe aspiracje Europejczyków.

Powstanie Listopadowe dało czas na umocnienie się ruchów rewolucyjnych i jednocześnie się narodów Europy. Powstrzymało marsz wojsk rosyjskich na zachód Europy! Dlatego polscy powstańcy byli entuzjastycznie tam witani jako obrońcy wspólnych europejskich wartości. Dzięki temu mieli warunki do utworzenia tego, co potem nazwano Wielką Emigracją!

Nowe Veturilo na Pradze-Południe

Już 1 marca rusza kolejny, piąty już sezon Veturilo w Warszawie. Do wypożyczenia będzie prawie 4500 rowerów w 100 nowych stacjach. Także na Pradze-Południe zostanie zainstalowanych 11 nowych stacji w

lokalizacjach: al. Stanów Zjednoczonych – Międzynarodowa, Brukselska – PROM, Dwernickiego – Siennicka, Dworzec Wschodni – Lubelska, Fieldorfa – Bukowski, Grochowska – Mińska, Meissnera – Fieldorfa, Ostrobramska – Zamieniecka, Pętla Goławek, Szaserów – Garwolińska, Waszyngtona – Kinowa.

Wprowadzenie na szeroką skalę na terenie naszej dzielnicy systemu wynajmu rowerów jest możliwe dzięki rozbudowie sieci ścieżek rowerowych. W lipcu pojedziemy kładką rowerową pod mostem Łazienkowskim, a do końca roku powinna być wybudowana droga dla rowerów wzdłuż al. Waszyngtona, od ronda Wiatraczna do ronda Waszyngtona.

Paweł Lech

przewodniczący Komisji Sportu, Rekreacji i Turystyki Rady m.st. Warszawy

Fundacja United Way Polska zaprasza do skorzystania z nieodpłatnej profesjonalnej pomocy prawnej.

Konsultacje przez nas oferowane mogą odbyć się w formie bezpośrednich spotkań z Klientem lub, w wyjątkowych przypadkach, telefonicznie.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej <http://www.unitedway.pl/>.

Wszystkie pytania prosimy kierować na adres e-mail: e.karczmarzka@unitedway.pl lub nr tel: **662 598 232**.

Aleksandra Szaniawska

SPRZEDAM DOMY

tel. 601 224 980

795 000,-
DOMY
BEZCZYNszOWE

Powierzchnia działki: 400 m²
Powierzchnia domu: 177 m²

www.domy-wawer.pl

Marzec w PROM-ie Kultury

Filmy oscarowe w PROM-ie Kultury

W marcu okrzyknęliśmy Kino Kępa kinem oscarowym, a to dlatego, że będziemy prezentować filmy, który stanęły w szranki o Nagrody Akademii Filmowej. Przez cały miesiąc będziemy wyświetlać najgorętsze tytuły, które były żywo dyskutowane i cieszą się dużym zainteresowaniem, jak „La land” (6 i 9 marca, g. 16:00 i 19:00), „Jackie” (19.03, g. 19:00) czy „Toni Erdman” (8.03, g. 19:00 i 28.03, g. 12:00). Na pewno warto zaplanować sobie z wyprzedzeniem wizytę w kinie, bo bilety rozchodzą się jak świeże bułeczki!

Dla fanów piosenki francuskiej zapowiada się wspaniały wieczór. Już 11 marca (godz. 19:00) wystąpi Grażyna Skowron-Matkowska, piosenkarka specjalizująca się w repertuarze francuskim i włoskim. Wychowana we Włoszech, od najmłodszych lat zachwycała publiczność swym śpiewem. Występowała na polskich i zagranicznych scenach, m.in. we Włoszech, Francji, Szwajcarii, Belgii. Artystce będzie towarzyszył Janusz Tylman, kompozytor, pianista, twórca muzyki filmowej, teatralnej oraz musicali. Podczas koncertu będzie można posłuchać największych przebojów Edith Piaf, m.in. „L'hymne a l'amour” (hymn miłości), „Milord”, „La vie en rose” czy „Niczego nie żałuję”.

Zagraniczny gość odwiedzi nas przy okazji koncertu pt. Sibel Köse & Bogdan Hołownia Trio, który odbędzie się 15 marca (g. 19:00). To pochodząca

z Ankary znakomita wokalistka jazzowa nazywana turecką „First Lady of Jazz”, reprezentująca klasyczny styl śpiewania jazzu, utrzymany w tradycji Sary Vaughan, Carmen McRae i Shirley Horn. Sibel Köse została pierwszą laureatką nagrody w Międzynarodowym Konkursie Wokalistów Jazzowych w Zamościu. Brała również udział w licznych koncertach, festiwalach, programach radiowych i telewizyjnych. Uczestniczyła także w wielu projektach muzycznych, np.: „Polish All Stars Band”, „Polish - Turkish Jazz Connection”. Na scenie towarzyszyć jej będą znamienici polscy muzycy: Bogdan Hołownia, Wojciech Pulcyn i Tomasz Grzegorski.

Z kolei dwa dni później, bo 17.03 (g. 19:00) przeniesiemy się na Zieloną Wyspę. Z okazji święta Irlandii znanego jako Dzień św. Patryka będziemy mieli okazję zaprosić naszych widzów na koncert, podczas którego zostanie przedstawiony bogaty repertuar składający się z tradycyjnych i współczesnych utworów. Dodatkową atrakcją będzie stanowił występ Bridget Madden, światowej klasy tancerki tańca irlandzkiego, która po raz pierwszy przyjedzie do Polski.

Na scenie Małego Teatru Kępa zaprezentuje się Teatr O-reta ze spektaklem pt. „Bajka o Królownie Marysi i lodowej górze”. Jest to historia na podstawie twórczości Kornela Makuszyńskiego, pełna humoru i ucząca dzieci, dlaczego nie warto postępować egoistycznie i jak wiele warte są przyjaźń,



koncert
Sibel Köse
& Bogdan Hołownia Trio

miłość czy bycie wrażliwym na drugiego człowieka (12.03, g. 13:00). Cykl spotkań teatralnych jest realizowany z budżetu partycypacyjnego dzielnicy Praga-Południe, wydarzenia te są bezpłatne.

Na koniec miesiąca w cyklu naszych stałych koncertów w ramach Muzycznej Sceny Off odbędzie się premiera nowego albumu duetu SzaZa. Duet Paweł Szamburski i Patryk Zakrocki zaprosił do współpracy przy tym projekcie Hannę Piosik, jedną z najbardziej rozpoznawalnych wokalistek warszawskiej nowej fali. W projekcie „Lost Educations” artyści podejmują wątki z twórczości wybitnego amerykańskiego poety i pisarza Williama S. Burroughsa zawarte w jego ostatniej książce „My Educations: A Book of Dreams”, które stają się podstawą ich muzycznych poszukiwań. Muzyka Szamburskiego i Zakrockiego wyłania się jak z księgi snów Burroughsa, dając fundament dla wokalu charyzmatycznej Hanny Piosik (28.03, g. 19:00).

Natalia Szelachowska

Listy do redakcji

Zatrzymaj ten tramwaj

Narastają wątpliwości dotyczące inwestycji zwanej „Tramwajem na Goćław”. Po spotkaniu z mieszkańcami urzędnicy nabrali wody w usta i zamiast odpowiadać na pytania, postanowili... zaatakować działkowców. Kontrowersyjne wpisy na Facebooku Urzędu Dzielnicy mają na celu odsunięcie uwagi mieszkańców od niejasności, jakie towarzyszą planowanej inwestycji. Okazało się, że tramwaj na Goćław – choć jeszcze nie istnieje – to już wywiera efekt w postaci... zablokowania możliwości uchwalenia planu zagospodarowania.

Mija kolejny tydzień od spotkania mieszkańców z przedstawicielami Urzędu Dzielnicy i Tramwajów Warszawskich. Spotkanie, na które zaprosił burmistrz Tomasz Kucharski, odbyło się w „Jordanku” i – jak każde spotkanie na temat „tramwaju na Goćław” – wzbudziło duże zainteresowanie mieszkańców. Niestety okazało się, że urzędnicy przyszli na spotkanie nieprzygotowani – ich odpowiedzi na pytania nie tylko nie rozwiały licznych wątpliwości, ale wręcz je spotęgowały. Mieszkańców wprowadzano w błąd nie tylko podczas wypowiedzi, ale także rozdając ulotki z... nieprawdziwym przebiegiem trasy tramwajowej. Największym zaskoczeniem była wypowiedź wiceburmistrza dzielnicy Adama Cieciora, który nie potrafił wyjaśnić szczegółów dotyczących przebiegu trasy w kontekście przygotowywanych dwóch planów zagospodarowania. Okazało się też – mimo zapewnień wiceburmistrza – że do obydwu planów wpisano trasę tramwajową, co w praktyce

niemożliwia ich uchwalenie, gdyż każdy nowy plan musi być zgodny z obowiązującym Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego, które na terenie ogrodów działkowych tramwaju nigdy nie przewidywało. Wzbudziło to tym większe oburzenie, że przez całe spotkanie urzędnicy przekonywali, że nie ma zagrożenia zabudową terenu działek, gdyż wkrótce ma zostać uchwalony... plan zagospodarowania.

Od tego czasu Urząd Dzielnicy – dotychczas niezwykle aktywnie zabierający głos w sprawie – milczy. Zamiast odpowiedzieć na konkretne pytania zaniepokojonych mieszkańców, urzędnicy postanowili zaatakować... działkowców. W komunikacie urzędu na facebookowym profilu padła sugestia, jakoby ogrody działkowe były dla spacerowiczów zamknięte, co jest oczywiście nieprawdą. Według urzędników na terenach zielonych jest miejsce „tylko dla tych, którzy porzucą wizję działek rodem z PRL-u, ogrodzonych wysokim płotem z bramami zamykanymi dorabianym kluczem”. W domyśle zapewne dla tych, którzy będą biernie przyglądać się zakusom na „zagospodarowanie” terenów zielonych pod kolejne inwestycje. Największe jednak zdumienie budzą argumenty, jakich użyto w informacji. „Mieszkańcy, w większości, doceniają walory tych terenów zielonych, ale... I tu zmiana opinii, dzisiaj wyraźnie widoczna. Mieszkańcy uważają, że obszary te, będące przecież wspólną własnością, otoczone blokowiskami, powinny spełniać także

rolę »otwartych ogrodów«, z których będą korzystać mieszkańcy tych blokowisk. Zdaniem internautów, na ogrodach powinno także znaleźć się miejsce na siłownię plenerową, małe place zabaw dla dzieci czy miejsce do gry w bule. Za oczywiste uważają wytyczenie, utwardzenie i oświetlenie alejek na których można potrućtać, uprawiać nordic walking czy zwyczajnie pospacerować z wózkiem, przysiadając na ławeczkach rozstawionych wzdłuż alejek”. Oczywiście już dziś można bez problemu spędzać czas na terenie ogrodów, m.in. truchtając i spacerując alejkami.

Bardziej jednak interesujące jest, skąd urzędnicy powzięli informację o opiniach i ich zmianie, szczególnie że taka teza wywołała wzburzenie mieszkańców wyrażone w komentarzach pod komunikatem. Chyba że za opinię mieszkańców mogą posłużyć wypowiedzi związanych z burmistrzem radnych i podległych burmistrzowi urzędników, jak to miało miejsce podczas „manifestacji poparcia dla tramwaju na Goćław” i wspomnianego spotkania z mieszkańcami.

Ze smutkiem należy podkreślić, że aktywność urzędowego profilu na Facebooku ma charakter wybiórczy. Bo choć napastliwy wpis o ogrodach działkowych był wyjątkowo długi, to autorom zabrakło czasu na... odpowiedzi na pojawiające się w komentarzach pytania mieszkańców.

Kontakt:

1. E-mail: zatrzymajmy@gmail.com
2. Facebook: www.facebook.com/zatrzymajmy-entramwaj

Incjativa „Zatrzymaj Ten Tramwaj”



Najradośniejszy weekend tego roku tuż, tuż! IX edycja Warszawskich Dni Rodzinnych już 17-19 marca 2017 r. Targówek, Białołęka, Praga

Tęsknicie za wiosną? Nie macie pomysłów na rodzinne, zimowe wypadki? Brakuje Wam słońca? Nie martwcie się! Jak co roku Zwalcz Nudę wraz z Miastem Stołecznym Warszawą pomoże Wam przetrwać wiosenne przesilenie, zapraszając na kolejną edycję Warszawskich Dni Rodzinnych. Sprawdźcie, jakie atrakcje czekają w Waszej okolicy!

Warszawskie Dni Rodzinne to wyjątkowy weekend, podczas którego najlepsze miejskie instytucje otwierają swoje drzwi dla warszawskich rodzin. Co roku na dwa weekendy (na wiosnę oraz na jesień) zamieniamy stolicę w wielki, radosny plac zabaw. Dzięki współpracy z wieloma miejscami w stolicy stworzymy wyjątkowy program animacji. Wszystko jest otwarte, bezpłatne i skierowane do rodzin: pokazowe zajęcia językowe, sportowe, artystyczne, warsztaty dla rodziców, eksperymenty oraz setki innych atrakcji jak spektakle teatralne oraz specjalne wystawy w muzeach.

Trzeci weekend marca to dla warszawskich rodzin trzy dni wspaniałej zabawy. Czekają na Was między innymi: zajęcia z matematyką na wesoło przygotowane przez Matplanetę i anglojęzyczne

zajęcia pełne gier, zabaw ruchowych i muzyki w szkołach języka angielskiego Helen Doron. Szkoła języka angielskiego dla dzieci Archibald Kids zorganizuje warsztaty językowo-plastyczne, zaś KLOCKOWNIA warsztaty „dookoła świata”, gdzie dzieci będą budować z klocków znane budowle, np. Wieżę Eiffla, Taj Mahal czy Big Bena. Dziecięca Akademia Twórczości zaprasza na zajęcia z robotyką RoboRobo oraz z Robo Maincraftem; Fundacja Nadwiślański Uniwersytet Dziecięcy na pokaz „Czy w morskich głębinach mieszkają potwory?”. Na najmłodszych czekają również m.in. zajęcia z podstaw programowania, warsztaty plastyczne, koszykówka – a to tylko niektóre z przygotowanych zajęć! W tym roku rekordzistą w organizacji zajęć jest Białołęcki Ośrodek Kultury, który

zorganizuje aż 20 różnych wydarzeń w kilku lokalizacjach! Podczas tej edycji WDR będziecie mogli bezpłatnie wejść do najciekawszych muzeów, teatrów i kin w Warszawie. Czekają na Was zaproszenia m.in. do: Teatru Studio, Teatru Guliwer, kina Muranów, kina Iluzjon oraz kina Wisła na Misiowie Poranki, do Muzeum Domków dla Lalek, Muzeum POLIN czy Zamku Królewskiego.

Dopełnieniem tego weekendu będzie Warszawski Piknik Rodzinny 19 marca 2017 w CRS Bielany na ul. Lindego 20 w godz. 11:00-15:00, gdzie na warszawskie rodziny czeka moc niepowtarzalnych atrakcji. Podczas gdy rodzice będą zdobywać wiedzę i poszerzać horyzonty pod okiem wykwalifikowanych pedagogów, psychologów i lekarzy, na najmłodszych czeka mnóstwo wspaniałej zabawy.

To tylko niektóre z atrakcji, z których będzie można skorzystać podczas Warszawskich Dni Rodzinnych. Pamiętajcie, że wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny, po uprzednim zapisaniu się i zarezerwowaniu miejsca! Zapisy na zajęcia ruszają 24 lutego 2017 r. o godzinie 10:00.

Nie może Was zabraknąć!

Więcej informacji na:

www.warszawskiednirodzinne.pl.

Dominika Stelmach

Karta miejska dla uczniów: konkurs i jej dystrybucja!

W ubiegłym numerze „Wiadomości Sąsiedzkich” informowaliśmy, że od nowego roku szkolnego 2017/2018 warszawscy uczniowie będą mogli podróżować komunikacją miejską za darmo. W tym miesiącu dzielimy się równie ważną informacją. Mianowicie dzieci uczęszczające do stołecznych szkół podstawowych oraz gimnazjów mogą zaprojektować wzór karty miejskiej upoważniającej je do bezpłatnego przejazdu miejskimi środkami transportu. Ale czasu na zgłoszenie grafik zostało bardzo mało! Zgłoszenia przyjmowane są bowiem tylko do 17 marca br.

Prace powinny przedstawiać Warszawę dziś bądź Warszawę, w jakiej chcieliby żyć za kilka lat dzieci i młodzież, marzenia związane z rozwojem stolicy i jej wizję. Praca nadesłana do 17 marca br. na adres Urzędu m.st. Warszawy, Biura Marketingu Miasta Wydziału Nowych Mediów, ul. Wierzbowa 9, pokój 138, 00-950 Warszawa z dopiskiem na kopercie: Konkurs plastyczny – „Moja Karta Miejska” musi być wykonana jedną z wybranych technik

plastycznych: kredki, pastele, farby, tempera, pisaki bądź grafika, w tym komputerowa. Jak czytamy w regulaminie zabawy plastycznej, „zgłoszenie pracy konkursowej polega na: wypełnieniu formularza zgłoszeniowego z danymi Uczestnika, którego wzór został określony w załączniku do niniejszego regulaminu oraz podpisaniu pracy imieniem i nazwiskiem autora oraz wskazanie kategorii wiekowej (szkoła podstawowa lub gimnazjum) i klasy, na odwrócenie pracy”. Istotną kwestią jest fakt, iż każdy uczeń może przesłać tylko jedną pracę konkursową i musi dołączyć do zgłoszenia pisemną zgodę rodzica na udział w konkursie.

Jak każdy konkurs, również i ten związany jest z kilkoma etapami. Po zapoznaniu się ze wszystkimi pracami komisja konkursowa już 22 marca ogłosi propozycje projektów karty miejskiej zakwalifikowane do II etapu. Będzie to sześć prac (3 w kategorii szkoła podstawowa oraz 3 prace gimnazjalistów). Natomiast od 22 marca do 2 kwietnia odbędzie się ogólnodostępne głosowa-

nie internetowe, w którym będziemy mogli

wybrać dwa wzory kart, po jednym z każdej kategorii. Zwycięzców, którzy otrzymają hulajnogę z kaskiem oraz zestawem ochroniaczy, poznamy najpóźniej 7 kwietnia 2017 r. Formularz zgłoszeniowy oraz regulamin konkursu dostępne są na stronie internetowej Urzędu m.st. Warszawy pod linkiem: <http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/uczniowie-zaprojektuj-swoj-kart-miejsk>.

Uwaga! Dystrybucja kart miejskich dla uczniów

Do warszawskich szkół zostaną dostarczone wnioski wraz z instrukcją, które po wypełnieniu i, co ważne, dołączeniu zdjęcia ucznia, a także określeniu czasu zakodowania karty będą przesłane Zarządowi Transportu Miejskiego. Bardzo ważny jest fakt, iż karty miejskie dla uczniów szkół podstawowych oraz gimnazjów nie będą kodowane na okres dłuższy niż 4 lata. ZTM po przygotowaniu kart dostarczy do szkół sponzorowane karty miejskie, uprawniające do bezpłatnego korzystania ze stołecznych środków transportu.

Olga Łęcka

Zimowisko Hufca Praga-Południe

W czwartek 23 lutego zakończyliśmy zimowisko hufca zlokalizowane tym razem w Lewinie Kłodzkim. Przez 11 dni zuchy, harcerze i harcerze starsi poznawali urok Ziemi Kłodzkiej. Przez trzy dni jeździliśmy na nartach w Zieleni - jednym z największych kompleksów narciarskich w Polsce. Odwiedziliśmy twierdzę w Kłodzku i zwiedziliśmy jej podziemia, czyli chodniki minerskie. Byliśmy w kopalni złota w Złotym Stoku, gdzie zjechaliśmy podziemną zjeżdżalnią i dowiedzieliśmy się, do czego służy arsenik. Udaliśmy się też do Osówki - podziemnego zagadkowego miejsca, które nie wiadomo w jakim

celu zostało przez Niemców w czasie wojny wybudowane. Tam szliśmy zalanyymi podziemnymi chodnikami na cienkich i wąskich deskach. Trzeba było bardzo uważać, żeby nie zamoczyć sobie butów. W Kudowie-Zdroju przeszliśmy szlak ginących zawodów - każdy miał możliwość zrobienia samemu miseczki z prawdziwej garncarskiej gliny. Zwiedziliśmy też kaplicę czaszek oraz muzeum zabawek w Kudowie.

W międzyczasie mieliśmy też ognisko, festiwal, odbył się konkurs kulinarny „Master Chef” oraz wiele gier. W tym roku zuchy i harcerze pomagali odbić port w Narwiku. Oczywiście przez całe zimowisko trwała rywalizacja zastępów i

szóstek. Najlepszą szóstką zuchową okazały się dziewczynki „Wojenne Kwiatki”. Wśród rywalizacji zastępów starszoharcerskich i harcerskich nie miały sobie równych dziewczęta ze Szczepu 296 Warszawskich Wodnych Drużyn Harcerskich i Gromad Zuchowych „Palmiry”.

Zimowisko się udało, poznaliśmy ziemię o fascynującej historii. Mamy nadzieję, że wrócimy do Lewina Kłodzkiego w przyszłym roku. Dzięki kadrze ze szczepów 160 i 296, która zadbała o to, żeby ten wyjazd był dla dzieci niezwykłym przeżyciem.

- phm. **Jan Korkosz**
Komendant Szczepu 160 WDHIzG

Zadbaj o siebie na wiosnę

Gdy kończy się zima, zewsząd słyszysz przekaz: „bierz się za siebie, trzeba spalić pozimowy tłuszcz, by pokazać się w wiosennych sukienkach ze szczupłą, świetną sylwetką”. Internet i kobiece pisma zasypują Cię propozycjami rewelacyjnych diet odchudzających i forsownych treningów, ale my nie będziemy im wtórować. Nie kwestionujemy tej ważnej prawdy, że aktywność fizyczna i dobrze zbilansowana dieta są potrzebne, ale chcemy Ci zaproponować coś innego.

Zadbaj o siebie troskliwie. Nie katuj osłabionego przesileniem wiosennym ciała radykalną zmianą diety i morderczymi treningami, lecz dostarcz mu tego, czego potrzebuje, by pięknieć. Przyjrzyj się także, czy nie sygnalizuje Ci problemów do rozwiązania, które bagatelizujesz, bo są problemami wstydliwymi, a jakoś da się z nimi żyć, jakoś je ukrywać przed światem...

Od tych problemów zaczniemy. Jak pokazują statystyki, aż 12% kobiet w wieku 30-39 lat i ponad 50% kobiet po sześćdziesiątce cierpi na przypadłość **nietrzymania moczu**. I są to z pewnością dane zaniżone, bo informują tylko o ujawnionych przypadkach, a wiele kobiet nie mówi o tym lekarzowi, gdyż stereotypowo taki objaw kojarzony jest ze słabością i trudnościami z higieną osobistą. Tymczasem im dłużej utrzymujemy tę dolegliwość w tajemnicy, tym bardziej się ona pogłębia. Wyróżnia się trzy stopnie natężenia objawów:



Pierwszy stopień – podczas nagłego napięcia powłok brzusznych następuje niekontrolowany wypływ moczu. Zdarza się to tylko w sytuacjach, gdy w jamie brzusznej szybko wzrasta ciśnienie – to znaczy podczas kichnięcia, śmiechu, kaszlu czy dźwignięcia ciężaru.

Drugi stopień – do wyżej wymienionych dochodzą objawy podczas codziennego wysiłku fizycznego (sport, podbiegnięcie do autobusu, wejście po schodach).

Trzeci stopień – wypływ moczu ma miejsce niezależnie od czynności. Może pojawić się nawet podczas zwykłego stania. Stan ten jest już najbardziej zaawansowany i niezwykle uciążliwy, bo wiąże się z brakiem jakiegokolwiek przewidywalności.

Podstawą leczenia tej przypadłości jest znalezienie przyczyny, po to, aby móc wyeliminować takie źródła jak zapalenie pęcherza, choroby kręgosłupa czy zaburzenia hormonalne. Pierwszy krok to wizyta u lekarza urologa bądź ginekologa. Istotny jest tu wywiad i samoobserwacja pacjentki.

Niezależnie od przyczyny należy jak najwcześniej włączyć codzienne ćwiczenia mięśni dna miednicy (tzw. ćwiczenia Kegla). Warto zacząć na toalecie. Zaciskane podczas oddawania moczu mięśnie powodują zatrzymanie strumienia moczu. Należy zaciskać i rozluźniać je na kilka sekund. Ćwiczenia takie powinno się robić codziennie. Są najskuteczniejsze, gdy ćwiczy się przy szeroko rozsuniętych udach.

Czasem jednak trzeba się uciec do metod bardziej złożonych. Mogą to być np. leki wpływające na napięcie pęcherza moczowego. Stosuje się też specjalne wkładki dopochwowe, które na zasadzie podparcia poprawiają trzymanie moczu. Kobiętom po menopauzie często pomagają hormonalna terapia zastępcza lub maści estrogenowe. Najbardziej inwazyjny sposób na pokonanie problemu to zabieg polegający na wszczepieniu wewnątrz pochwy specjalnej taśmy, poprawiającej kąt cewkowo-moczowy. Zanim jednak podjęta zostanie decyzja o inwazyjnym leczeniu, należy wziąć pod uwagę najnowsze osiągnięcia inżynierii medycznej, jakim jest **radiofrekwencja**, którą stosuje Klinika SaskaMed Dr Kuźlik. Służące do leczenia tą metodą urządzenie ThermiVa stymuluje odtworzenie się włókien kolagenowych w okolicy cewki moczowej, co prowadzi do jej lepszego podparcia i zmniejszenia lub zaniku epizodów mimowolnego oddawania moczu. ThermiVa stosowany w Klinice SaskaMed Dr Kuźlik można również z powodzeniem wykorzystywać do leczenia zmian atroficznych (suchości) w obrębie pochwy u kobiet w wieku około- i postmenopauzalnym, umożliwia niechirurgiczne zwężanie pochwy czy zapobieganie wypadaniu narządu rodowego.

Zabieg jest bezbolesny i nie jest do niego potrzebne znieczulenie ani pobyt w szpitalu. Zazwyczaj wystarcza jeden, by usunąć albo złagodzić wysiłkowe nietrzymanie moczu o lekkim lub średnim nasileniu. Pacjentka może od razu wrócić do normalnej aktywności seksualnej, a poprawa następuje już po dwóch tygodniach od zabiegu.

Zabiegi przy wykorzystaniu ThermiVa SaskaMed Dr Kuźlik rekomenduje jako nieinwazyjną alternatywę w leczeniu wysiłkowego nietrzymania moczu, ale także kobietom pragnącym szybko wrócić do dobrej formy seksualnej po porodzie drogami natury lub w okresie około- i postmenopauzalnym. SaskaMed jest pierwszą kliniką w Warszawie posiadającą to urządzenie.



Ale choć to klinika, zakres jej działań nie kończy się na leczeniu chorób. W SaskaMed znajdziemy także szeroki zakres **zabiegów kosmetycznych**, które sprawią, że Twoje ciało stanie się piękniejsze na wiosnę. Doskonale wyszkolony personel i najnowsze urządzenia dadzą Ci gwarancję najwyższej jakości i bezpieczeństwa proponowanych usług dla Twojej urody.

W kolejnym numerze „Wiadomości Sąsiedzkich” przedstawimy propozycje: depilacji laserowej, pielęgnacji twarzy oraz podologii kosmetycznej i medycznej. Tymczasem zachęcamy Panie do skorzystania z **promocji „Dbałość o strefę intymną kobiety z SaskaMed Dr Kuźlik”**. W dniach **od 1 marca do 30 czerwca 2017** SaskaMed oferuje promocyjne ceny na zabiegi leczenia nietrzymania moczu i rewitalizacji pochwy. Promocja obowiązuje tylko w tych miesiącach, kwalifikacja po konsultacji ginekologicznej. Pod numerem telefonu (22) 749-16-02 oraz osobiście w recepcji można uzyskać szczegółowe informacje.

Hanna Kowalska

SaskaMed Sp. z o.o.

ul. Nowaka-Jeziorańskiego 48
03-982 Warszawa

Godziny otwarcia:

Pon.-pt.: 9.00-20.00
Sob.: klinika nieczynna

Kontakt:

E-mail: info@saskamed.pl
Telefony: 22 749 16 02,
22 749 16 08,
517 034 524

WWW: www.saskamed.pl

Facebook: www.facebook/saskamed

KOD – minął rok

Praska grupa ma już ponad rok. Rok ulicznych działań, publicznych debat i towarzyskich spotkań. Z tej okazji niektórzy z nas oddali się czaro- wi wspomnień. Dlaczego wstąpił do KOD? Jak to się odbyło? Mówi Anna: „Grupę spotkałam po raz pierwszy w Kici Koci. Siedzieliśmy sobie z Markiem przy piwie i ktoś powiedział: »Zobaczcie, tam siedzi KOD!«. Siedziało towarzystwo mieszane, bardzo rozbawione i bardzo zaabsorbowane pracami ręcznymi – robiliście kotyliony. Od lzy dostałam wizytówkę i zaproszenie do grupy. Poszłam na pierwsze spotkanie, akurat było to spotkanie grupy Media. Siedziałam jak na »tureckim kazaniu«. Była mowa o tym, że utrzymanie namiotu jest bardzo ważne (jaki namiot?), usłyszałam o jakichś »pikodach«, »akcji«, »oprawcach«. Wszyscy wydawali się tacy strasznie mądrzy, więc na wszelki wypadek się nie odzywałam. A potem się potoczyło... Dyżury pod namiotem przy KPRM i przedziwne rozmowy z ludźmi, których normalnie nigdy bym nie spotkała, pikody, akcje, narady, kotyliony, krę-

cenie filmu, podróże z konstytucją. Poczucie, że ciągle robię za mało, i jednocześnie zdziwienie, jakim cudem znajduję na to czas”.

Swoje początki w praskiej grupie Tomasz wspomina tak: „– Rany, co za tłok o tej porze – narzekała w autobusie 525 starsza pani. – Tyłu przyzwoitych ludzi w jednym miejscu jeszcze pani nie spotkała, co? – zareplikował jej sąsiad, a cały autobus zareagował śmiechem. Wyszliśmy przy placu Na Rozdrożu, wszyscy jechali pod Trybunał Konstytucyjny protestować przeciw zamachowi na tę instytucję. Wsiadli ludzie osobni, wysiadła wspólnota, która wkrótce miała stać się KOD-em. Jeszcze nie kojarzyliśmy tej sytuacji z powiedzeniem Władysława Bartoszewskiego, że »warto być przyzwoitym«. A potem poznaliśmy się, przeszliśmy – niezależnie od wieku – na ty. Zaczęliśmy razem maszerować, protestować, malować plakaty, wystrzygać kotyliony i wkurzać się coraz potężniej na partię, która zawładnęła krajem i zaczęła nam, jeden po drugim, odbierać obywatelskie prawa i przywileje”.

Druga Anna uważa, że: „Trawestując słowa Dantego, najgorętsze miejsce w piekle należy się tym,

którzy w dobie kryzysu moralnego nie robią nic. Lubię gorąco, ale nie w piekle, dlatego też postanowiłam »coś zrobić« i przyłączyć się do KOD najpierw na Facebooku. A że lubię patrzeć w oczy swoim rozmówcom, zaproponowałam spotkanie w realu. Nie byłam jedyna w tym pomysłu i tak narodziła się... Kicia Kocia. Działo się, burza mżgów, co będziemy robić, po co, gdzie i kiedy. Coś się rodziło, wszystkim się chciało, energia taka, że można byłoby całą dzielnicę oświetlić. I nikt nie chciał być lepszy, mądrzejszy, mieć więcej władzy. Każdy usiłował wykorzystać swoje umiejętności, możliwości, byśmy mogli się przeciwstawić nawale głupoty, agresji, złej woli, chamstwa, wreszcie nienawiści, która właśnie ruszała. Mój dorosły bratanek zapytał mnie niedługo potem, dlaczego właściwie angażuję się w działania KOD. Odpowiedziałam, że za nic nie chcę stracić odzyskanej nie tak dawno wolności – sumienia, wypowiedzi, myśli, podróżowania. Że nie dam się zamknąć po raz drugi w orwellowskich murach. Czy to się uda? Nie wiem”.

Wojtek Muzylak

OGŁOSZENIA DROBNE

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

- Sprzedam bezpośrednio bardzo atrakcyjną działkę (ok. 2000 m2) w okolicach Zalesia Górnego. Dogodny dojazd. K.W. tel.: 505 551 652
- Ubezpieczenia majątkowe, samochodowe, na życie i wszelkie inne! Zadzwoni 501 811 240

MONTAŻ:

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

www.anteny-kamery.pl

tel. 663-677-701

OCIEPLANIE BUDYNKÓW, MYCIE, MAŁOWANIE

Tel. 660 473 628

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 76

w Warszawie-Międzylesiu
przyjmie uczniów do klasy I i II.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761

GITARA – NAUKA GRY

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

Tel. 695-622-848

ODŚNIEŻANIE DACHÓW I POSESJI WYCINANIE DRZEW

606 808 358 www.polinie.pl

KOLEKCJONER KUPI

stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria

TEL: 502-011-257

KOMPLEKSOWE, RZETELNE USŁUGI W ZAKRESIE:

MAŁOWANIE MIESZKAŃ
SPRZĄTANIE POSESJI (WSPÓLNOTY)
OGRODY

tel. 514 731 889

ZŁOTA RĄCZKA

+ ELEKTRYKA
+ SKŁADANIE MEBLI
tel. 503 150 991

DRZEWA TRAWNIKI

• CIĘCIE, WYCINANIE • ZAKŁADANIE
• USŁUGI RĘBAKIEM • PIELEGNACJA
PRACE OGRODNICZE, WYWÓZ ZIELENI

790 55 47 46

WYNAJME
GABINET LEKARSKI
50 m², w pełni wyposażony.
Trakt Lubelski 275, Warszawa
kontakt: tel. 500 516 318,
mail: bellderma@gmail.com

 DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

dawniej
Fundacja
Dzieci
Niczje

Pomóż dzieciom
wykorzystywanym seksualnie
wrócić do życia

Przekaz swój **1%** na budowę
Centrum Pomocy Dzieciom

KRS 0000 20 44 26

www.1procent.fdds.pl



Wiadomości Sąsiedzkie Saska Kępa – miesięcznik mieszkańców Saskiej Kępy i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Karol Kowalczyk, Izabela Głoskiewicz, Anna Oleksiak, Olga Łęcka (sekretarz redakcji).

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

Reklama: Artur Pawlak – tel. 884-864-592, e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

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

Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-8268. Nakład: 8000 egz. **Gazeta bezpłatna!**

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

Jesteśmy uczestnikiem programu



SEGMENTY 95 m²

+ 48 m² poddasza użytkowego gratis



ul. Poprawna

140

OSIEDLE ZNAJDUJE SIĘ 500 METRÓW
OD PĘTLI GOĆLAWSKIEJ (WAWER)

tel.: 503 703 803

www.aras.com.pl

Potrzebujesz wsparcia?

Szukasz opieki dla swoich bliskich?

Zgłoś się do nas!

JESTEŚMY PO TO BYŚ
CIESZYŁ SIĘ ŻYCIEM!

Więcej szczegółów na stronie
www.elderia.pl

lub pod numerami tel.
22 299-55-57
+48 601-599-339



PRZEDSZKOLE MONTESSORI KONICZYŃKA

rok założenia 1994

ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5 - 6 LAT (ZERÓWKA)

UL. FIEDORPA 12 LOK 5
TEL 732-96-09-90

przedszkole.koniczynka@gmail.com
www.montessori-waw.com



znajdź nas także na facebook

<https://www.facebook.com/przedszkole.koniczynka/>

MIESZKANIE 97 m²
Z GARAŻEM I OGRÓDKIEM

Stan deweloperski,
inwestycja zakończona,
gotowe do użytkowania.



OKAZJA

Pomoc architekta wewnątrz
przy koncepcji urządzenia
mieszkania GRATIS!

Więcej informacji: tel. **601-31-48-22**

e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl

www.ulicamotylkowa.pl

Ciche, kameralne osiedle. Dobra lokalizacja: Warszawa-Międzyzylesie