



SASKA KĘPA

# wiadomości sąsiedzkie

MIESIĘCZNIK MIESZKAŃCÓW SASKIEJ KĘPY I OKOLIC

Nr **60**

Maj

2018 r.

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2299-8268

## „Radość wolności”, czyli Święto Saskiej Kępy!

**26 maja (sobota) na Saskiej Kępie będzie można poczuć się jak w międzywojennej Warszawie! Z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości XIII edycja Święta Saskiej Kępy odbędzie się pod hasłem „Radość wolności”. W godzinach od 14:00 do 23:00 będzie można wziąć udział w uroczystej, barwnej paradzie, koncertach gwiazd, zatańczyć z profesjonalnymi animatorami oraz odwiedzić miasteczko artystów. 12 koncertów odbędzie się na trzech scenach: przy ul. Obrońców, rondzie Waszyngtona i PROM-ie Kultury. Na Święto Saskiej Kępy zaprasza Zarząd Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy. Program artystyczny przygotowuje Prom Kultury Saska Kępa, a za organizację techniczną odpowiada Centrum Promocji Kultury.**

Koncepcja tegorocznego Święta Saskiej Kępy zakłada powrót do najbardziej płodnego i wyrazistego okresu niepodległej Polski. Warszawa w dwudziestoleciu międzywojennym staje się europejską metropolią. Powstają nowe budowle, otwierane są kina, modne kabarety i luksusowe lokale gastronomiczne. Właśnie wtedy stolicą zawiadnął taniec. 26 maja muzyka przeniesie mieszkańców do czasów, w których królowało tango, swing oraz orkiestry taneczne. Przy każdej scenie zawodowi tancerze będą zachęcać i zapraszać do tańca, a także uczyć podstawowych kroków.

„Radość wolności” oficjalnie rozpocznie się od barwnej parady spod PROM-u Kultury (ul. Brukselska 23) o godz. 14:00. Od strony ronda Wolframa wyruszy pochód z przedwojennymi samochodami z Muzeum Motoryzacji, orkiestrą, władzami dzielnicy, grupami młodzieżowymi i tanecznymi oraz z modelkami w strojach inspirowanych latami 20. i 30. Nie zabraknie także mężczyzn w wojskowych mundurach. Ceremonię otwarcia Święta Saskiej Kępy przy ul. Obrońców poprowadzi Krzysztof Tynec. Na trzech scenach zagrają znani muzycy inspirowani się dźwiękami z dwudziestolecia międzywojennego, m.in. Warszawska Orkiestra Sentymentalna, Tęgie Chłopy, Warszawiaki, Warszawskie Combo Taneczne, Anita Lipnicka & Voice Band. Na dobranoc w PROM-ie Kultury będzie można obejrzeć występ „Mumio” – artyści z okazji swojego jubileuszu przygotowali unikatowy program, zawierający najpopularniejsze fragmenty z legendarnych spektakli.

W Święcie Saskiej Kępy wezmą także udział organizacje pozarządowe, okoliczne pracownie artystyczne, szkoły i ambasady. Kiermasz rękodziela artystycznego zorganizowany zostanie wzdłuż ulic Paryskiej i Francuskiej. Od godz. 12:00 będzie można wziąć udział w Targu Śniadaniowym (na ulicy Paryskiej od ronda Wolframa do wiaduktu). Wszystkie wydarzenia są bezpłatne. Szczegółowy program dostępny jest na stronie głównej PROM-u Kultury [www.promkultury.pl](http://www.promkultury.pl).

Zapraszamy mieszkańców i turystów z całej Warszawy, nawiązując do słów Agnieszki Osieckiej:

*Jak pięknie jest wiosną,  
gdy jeszcze nie wszystko wyrosło,  
i wszystko może się stać  
tylko brać, tylko brać...*

[A. Osiecka, „Tylko brać”]

Paulina Sawicka



### Święto Saskiej Kępy: „Radość wolności” 26.05.2018 (sobota)

**Roztańczona Warszawa z okresu dwudziestolecia międzywojennego. 3 sceny: przy rondzie Waszyngtona, przy ul. Obrońców i przy PROM-ie Kultury**

**14:00 – Uroczysta parada inauguracyjna Święto rusza spod PROM-u Kultury**

**15:00–22:00 – 12 koncertów na 3 scenach:**

**Scena przy ul. Obrońców**

- od godz. 15:00 – Warsaw Dixielanders, Warszawska Orkiestra Sentymentalna, Łukasz Jemiola Trio, Warszawiaki, DJ Envee pomiędzy występami

**Scena przy rondzie Waszyngtona**

- od godz. 16:00 – SawarS Tango Orquesta, Warszawskie Combo Taneczne, Mała Orkiestra Dancingowa Noama Zylberberga, Anita Lipnicka & Voice Band

**Scena przy PROM-ie Kultury**

- od godz. 15:00 – Występy szkół, Warsaw Dixielanders, Tęgie Chłopy, Łukasz Jemiola Trio, DJ Cpt Sparky pomiędzy występami

Przy każdej scenie miejsce dla tańczących

- 22:00 – PROM Kultury na dobranoc: „Mumio” (wstęp na „Mumio” z wejściówką, odbiór od 8 maja codziennie od 11:00 do 20:00)
- kino nieme na dachu PROM-u Kultury
- wystawy i stoiska artystyczne
- „Smaki Saskiej Kępy” – stoiska gastronomiczne
- od 12:00 – Targ Śniadaniowy (od ronda Wolframa, po obu stronach ulicy Paryskiej do wiaduktu)

Na Święto Saskiej Kępy zaprasza ZARZĄD DZIELNICY PRAGA-POŁUDNIE M.ST. WARSZAWY we współpracy z Promem Kultury Saska Kępa i Centrum Promocji Kultury

(wstęp wolny na wszystkie wydarzenia)

Paulina Sawicka

## Z prac Rady Dzielnicy



W kwietniu odbyła się jedna sesja Rady Dzielnicy. Przedmiotem obrad były przede wszystkim sprawy budżetowe dzielnicy. Radni podejmowali decyzje w zakresie wydatkowania środków na zadania mające

na celu podłączenie do centralnego ogrzewania i wyposażenie w centralą ciepłą wodę kolejnych kamienic będących w zasobie miejskim. To ważny proces, który od kilku lat toczy się w naszej dzielnicy. Kolejne kamienice wyposażane w CO i CCW to mniejsze rachunki za ogrzewanie dla lokatorów. Kolejnych budynków, których mieszkańcy oczekują na podłączenie instalacji, jest jeszcze dużo, więc przed władzami dzielnicy sporo pracy do wykonania w tym zakresie.

Ożywna dyskusja toczyła się przy okazji obradowania nad punktem dotyczącym liczby wyda-

wanych zezwoleń na sprzedaż alkoholu na terenie dzielnicy.

Odpowiednie zapisy planu zagospodarowania uniemożliwią zabudowę terenu ogrodów działkowych przy ul. Kinowej.

Przypominam, iż do 29 maja trwa zbieranie uwag do planu zagospodarowania przestrzennego ogrodów działkowych w rejonie ul. Kinowej. Na tym etapie każdy zainteresowany mieszkaniec może złożyć uwagę do planu. Czym jest miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego? Jest to najmniejszy dokument kształtujący politykę przestrzenną w mieście. Plan miejscowy określa sposób zagospodarowania danego obszaru miasta. Zapisy planu mogą wprost zakazywać lokalizowania na danym terenie miasta określonych funkcji, np. uciążliwych dla mieszkańców. Przepisy planu są bezwzględnie obowiązujące. To oznacza, że na obszarze, na którym został uchwalony plan, nie może powstać nic sprzecznego z jego zapisami.

Na zorganizowanej w dniu 11 kwietnia w Centrum Promocji Kultury przy ul. Podskarbińskiej 2

dyskusji publicznej nad projektem planu pojawiło się wielu działkowców oraz przedstawicieli mieszkańców. Ci ostatni podkreślali, iż ogrody działkowe przy ul. Kinowej są wyjątkowym miejscem na mapie dzielnicy łączącym Grochów z Saską Kępą. Zarówno działkowcy, jak i mieszkańcy zgłaszali trafne uwagi do planu zagospodarowania, które skrzętnie notowali pracownicy Biura Architektury i Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta oraz obecni na spotkaniu Burmistrzowie Dzielnicy. Muszę przyznać, że dyskusja odbywała się w spokojnej i merytorycznej atmosferze. Jak wiadomo, diabeł tkwi w szczegółach i o te szczegóły najczęściej pytali zebrani na wtorkowym spotkaniu w CPK. Kluczową informacją jest to, że plan przewiduje zachowanie dotychczasowej funkcji dla tego terenu, tj. ogrodów działkowych. Uniemożliwia także jego zabudowę. Najistotniejsze jest teraz jak najszybsze uchwalenie tego dokumentu.

**Karol Kowalczyk**

wiceprzewodniczący Rady Dzielnicy

## Co słysząc w Warszawie



### Zazieleniamy Warszawę

To nowy projekt Zarządu Zieleni, biura odpowiedzialnego od początku tego roku za nową politykę gospodarczą i kształtowania zieleni na terenie Warszawy. Oprócz utworzenia ze środków Unii Europejskiej trzech nowych parków: Akcji „Burza” – wokół Kopca Powstania Warszawskiego przy ul. Bartyckiej, Fortu V Włochy oraz parku im. Cichociemnych Spadochroniarzy AK na Ursynowie – biuro rozpoczęło realizację projektu zazielnienia warszawskich ulic. W nowym programie realizowanym przez władze Warszawy został także uwzględniony głos mieszkańców. Cały proces zaczyna się od spotkań i konsultacji z warszawiakami, w których mogą wyrazić oni swoje zdanie na temat ilości, gatunków i miejsc sadzenia nowych drzew.

Powstały już projekty dotyczące nowych nasadzeń na głównych ulicach stolicy. Swój wygląd całkowicie zmieni ul. Marszałkowska, wzdłuż której zostaną posadzone w kilku rzędach setki nowych drzew. Nową zieleni zobaczymy także na Madałińskiego, Broniewskiego, Towarowej, Raszyńskiej i dziesiątkach innych ulic Warszawy.

Na terenie Pragi-Południe trwa właśnie opracowywanie uwag mieszkańców do projektów zazie-

lenia dla trzech głównych ulic naszej dzielnicy: Grochowskiej, Ostrobramskiej i Wału Miedzeszyńskiego. Wczesną jesienią będziemy mogli zobaczyć nowe drzewa i krzewy na naszych ulicach.

### Walczymy ze smogiem

Mimo że Warszawa należy do najbardziej zielonych miast Europy, to jednak są dni, kiedy borykamy się z zanieczyszczeniem powietrza. Dlatego władze naszego miasta wprowadziły na szeroką skalę program ekodotacji przeznaczonych na zmianę sposobu ogrzewania budynków i domów mieszkalnych niepodłączonych do miejskiej sieci grzewczej.

Tylko w tym roku na ten cel zostało przeznaczonych 18 mln złotych, z których skorzysta prawie 3500 wnioskodawców. O zamianę starych kotłowni na nowy ekologiczny sposób ogrzewania mogą ubiegać się właściciele domów jednorodzinnych, wspólnoty i zarządcy budynków wielorodzinnych. O nowe środki będzie można ubiegać się w czerwcu i lipcu, a wszystkie osoby zainteresowane programem zapraszam do zapoznania się z nim na odpowiednich stronach Urzędu m.st. Warszawy.

### Nowe inwestycje na Goławiu

Coraz więcej informacji dociera do nas na temat nowych inwestycji, których rozpoczęcie planowane jest jeszcze w tym roku. Oprócz szkoły podstawowej przy skrzyżowaniu ul. gen. Fieldorfa i ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego, która planowana jest po stronie działek, obok Tesco powstanie

Centrum Edukacyjno-Kulturalne. W dużym trzykondygnacyjnym budynku znajdą swoją siedzibę biblioteka, dom kultury i Europejskie Centrum Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Ważną częścią, szczególnie dla mieszkańców Goławia, będzie sala widowiskowo-kinowa na ponad 350 miejsc oraz sala gimnastyczna z przeznaczeniem do ćwiczeń fitness, jak i zajęć rehabilitacyjnych dla seniorów. Nowa biblioteka zostanie wyposażona w salę ze stanowiskami komputerowymi, na których będzie można zapoznawać się ze zdigitalizowanym księgozbiorem oraz prowadzone będą kursy języków obcych. Na terenie Centrum znajdować się będzie także kawiarnia z dostępem do letniego ogródka. Ta niezwykle potrzebna na Goławiu inwestycja powinna być ukończona za 2 lata.

Mieszkańcy Przyczółka Grochowskiego zobaczą zapewne zmianę, jaka towarzyszy zakończeniu termomodernizacji SP nr 279 im. Batalionów AK Gustaw i Harnaś przy Cyrklowej 1. Szkoła ma nową, kolorową elewację, wymienione zostały okna, docieplony dach sali gimnastycznej, a pod dachem zostały zainstalowane domki dla ptaków. Ale to nie koniec dobrych wieści. Jeszcze w tym roku zostanie rozpoczęta budowa nowej hali sportowej, dzięki czemu dzieci i młodzież SP nr 279 będą mieć do swojej dyspozycji pełnowymiarowe boiska do siatkówki i koszykówki.

**Paweł Lech**

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

## Okulista - Szpital Grochowski

Poniedziałek 16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> Warszawa ul. Grenadierów 51/59  
Środa 9<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
• Poradnia zeza • Poradnia okulistyczna  
• Poradnia jaskrowa • Ćwiczenia ortoptyczne  
www.jaskra.org  
koszt wizyty 100 zł zapisy : 500 - 523 - 499



## PENSJONAT SENIORA

Stara Miłosna  
tel. kom. 502 866 525  
www.pensjonatseniora.com.pl

- ✓ całodobowa opieka pielęgniarska
- ✓ pobyt opiekuńczo-leczniczy
- ✓ opieka po udarze mózgu i rehabilitacja
- ✓ pobyt krótko- i długoterminowy oraz dzienny



## Nasze wspólne sprawy



### Nowe bloki i co dalej?

Praga-Południe to dobre miejsce. Praga-Południe to dobre sąsiedztwo. To dzielnica blisko centrum, a jednocześnie już za Wisłą. Jest tu wszystko. No może trochę za mało zieleni. Kolejne bloki wypełniają ostatnie luki pomiędzy budynkami na Goławiu i Grochowie. Przybyło nam i przybyło nas. Z nowymi inwestycjami wiąże się jednak pewien feler. Zniszczone ciężkim sprzętem ulice. Czytelnicy coraz częściej zwracają na to uwagę. Szukają pomocy nie tylko u deweloperów, ale także u urzędników i radnych. Nie może przecież być tak, że owszem, blok powstanie, dziedziniec się zazieleni, zamontowane zostaną coraz ciekawsze place zabaw, a... ulica kruszeje i pokrywa się siatką pęknięć. To nie tylko problem budujących na Pradze-Południe, to także nasza wspólna sprawa. Dobre sąsiedztwo to dobra infrastruktura. To dbałość o to, co wspólne i mające służyć lata. Wydawać by się mogło, że zniszczone ulice wymagają naprawy i muszą być naprawione. Wydaje się, że skoro płacimy podatki (ponad 50% z naszego PIT-u zostaje w samorządzie), to samorząd właśnie powinien pilnować jakości ulic i chodników. Czy pilnuje? Wielokrotnie zwracałem się do urzędu o dopilnowanie remontu zniszczonych budowli ulic. To w naszym wspólnym interesie.

Ulica służy i posiadaczom aut, i użytkownikom komunikacji miejskiej aż po rowerzystów.

### Pamiętajcie o ogrodach...

Patrząc na mapę własności i władania gruntów miasta stołecznego Warszawy, można odnieść wrażenie, że sporo miejskich gruntów jest nadal niezagospodarowanych. Dotyczy to nie tylko Saskiej Kępy czy Grochowa, ale także Goławia. W ostatnich latach w Warszawie wycięto prawie 200 tysięcy drzew. Nowe, nawet jeżeli są dosadzane, stanowią tylko mały promil tego, co było. Trzeba liczyć wycięte, ale trzeba myśleć, co dalej. Nie będzie zapewne wielkich programów, bo nie ma woli urzędniczej, nie ma też zapewne środków. Wszystko – w mojej ocenie – w rękach lokalnych grup nacisku. Nacisku pozytywnego i efektywnego. Spacerując po Pradze-Południe, wielokrotnie zauważyli Państwo zapewne małe, niezagospo-

darowane place, plomby zaniedbanej zieleni. To miejsca idealne na skwery. Wielkie metropolie jak np. Nowy Jork czy Paryż potrafią wykorzystać nawet kilkanaście metrów kwadratowych na 5-8 drzew i 3 ławki, które tworzą miniaturowy odpoczynek i swoistego komfortu. Warszawa także może się z tym zmierzyć. Znajdujemy więc miejsca, gdzie mogą powstać skwery z klombami czy małymi fontannami. Budżet Pragi-Południe to ponad 500 milionów złotych. Stać nas na małe, ale znaczące zmiany w naszym sąsiedztwie. Chciemy więcej, bo możemy więcej.

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](mailto:dlasocki@dariuszlasocki.pl)

**Dariusz Lasocki**

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

## Wiosna także na pętlach komunikacyjnych

Jesienne nasadzenia cebulek krokusów, żonkili i tulipanów na jedenastu pętlach komunikacyjnych, w tym także na Pradze-Południe, zaowocowały. Pierwszy raz w historii stolicy wiosenne kwiaty zdobią główne węzły przesiadkowe.

Kwiatowe dekoracje na łącznej powierzchni 1225 m<sup>2</sup> to efekt jesiennych nasadzeń, kiedy to zgodnie z kalendarzem ogrodniczym należy posadzić cebulki wiosennych kwiatów. *Na lato czeka nas zmiana dekoracji. Architektki krajobrazu z Zarządu Oczyszczania Miasta wkomponują w tereny pętli komunikacji miejskiej aranżacje z pelargonii i bluszczu. Sezonowe kwiaty na pętlach mają pojawić się także jesienią* – zapowiada Magdalena Niedziałek, podinspektor ds. komunikacji społecznej z Zarządu Oczyszczania Miasta.

**Olga Łęcka**

## Na SZUMY W USZACH i ZAPALENIE ZATOK

*polecamy:*

1. **ZABIEGI LASEREM** tylko teraz **12** zabiegów w cenie **10 (100 zł zamiast 120 zł)**
2. **Aparaty REDUKUJĄCE SZUMY** (cena już od **800 zł**)

Przedłuż działanie swojego aparatu słuchowego dzięki **CZYSZCZENIU i OSUSZENIU** (koszt usługi **40 zł**)

*Usługa obejmuje profesjonalne czyszczenie i osuszenie aparatu słuchowego i wkładki.*

**Wizytę proszę umawiać telefonicznie:**

- **Przychodnia Goław**, ul. Abrahama 16, gab. 202, tel. **22 671 03 44**
- **Gabinet Rembertów**, ul. Chruściela 13, tel. **693 579 640**
- **Przychodnia Saska Kępa**, ul. Saska 61, gab. 143, tel. **505 339 409**



## Problemy z pamięcią, choroba Alzheimera, demencja – bezpłatna pomoc dla rodzin osób starszych

**Opiekujesz się bliskim seniorem, który ma problemy z pamięcią lub choruje na demencję? Czujesz się zmęczony, bezradny, samotny w swojej roli? Masz wątpliwości, jak dobrze opiekować się bliską osobą, jak radzić sobie z jej trudnymi zachowaniami? Zastanawiasz się, co Cię czeka w związku z rozwojem choroby bliskiej osoby i jakie będziesz miał wówczas możliwości radzenia sobie? Potrzebujesz informacji, porady i wsparcia?**

Zapraszamy do bezpłatnego udziału w psychoedukacyjnej grupie wsparcia dla rodzin osób starszych cierpiących na zaburzenia poznawcze i zespoły otępienne. Grupa przeznaczona jest dla rodzinnych opiekunów osób starszych zamieszkujących na terenie dzielnicy Praga-Południe lub opiekunów, których podopieczni mieszkają na terenie dzielnicy.

Uczestnicząc w spotkaniach grupy, dowiesz się m.in.:

- jak zorganizować codzienną opiekę nad bliską osobą cierpiącą na zaburzenia poznawcze i otępienne,
- w jaki sposób podtrzymywać jej aktywność fizyczną i umysłową,
- w jaki sposób radzić sobie z trudnymi zachowaniami osoby chorej i jak skutecznie się z nią porozumiewać,
- jakie problemy mogą się pojawić podczas sprawowania opieki i jak sobie z nimi radzić,
- w jaki sposób radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami, które towarzyszą opiece nad bliską osobą,
- jak inni rodzinni opiekunowie radzą sobie w podobnych sytuacjach.

Podczas zajęć ze specjalistami uzyskasz również wiedzę na temat specyfiki zaburzeń poznawczych i otępiennych, rehabilitacji fizycznej i optymalnej diety, pielęgnacji i usprawniania osoby chorej oraz możliwości skorzystania z pomocy instytucjonalnej.

Spotkania grupy psychoedukacyjnej odbywać się będą raz w tygodniu we wtorki, w godzinach od 15.00 do 16.30. Grupa będzie prowadzona przez psychologa, gerontoterapeutę z wieloletnim doświadczeniem pracy z osobami starszymi i ich rodzinami. W spotkaniach grupy wezmą również udział specjaliści: lekarz psychiatra, lekarz geriatra, lekarz neurolog, dietetyk, psychomotoryk, gerontopedagog i pracownik socjalny.

Grupa rozpoczyna spotkania już **29 maja 2018 r.** Na spotkania obowiązują zapisy. Szczegółowe informacje oraz zapisy dostępne są pod numerem telefonu **(22) 277 33 60** lub **(+48) 512 238 405**. Serdecznie zapraszamy!

**Maria Jarco**

## Zmiany w Parku Skaryszewskim

**Gdy konsultacje dotyczące przyszłości Parku Skaryszewskiego i organizowanych w nim imprez, a także naszych ogólnych oczekiwań względem tego terenu trwały w najlepsze, Zarząd Zieleni m.st. Warszawy ogłosił bardzo dobrą nowinę! Mianowicie do końca bieżącego roku sąsiadujący z nami park przejdzie gruntowną modernizację, która została ustalona z Wojewódzkim Konserwatorem Zabytków.**

Prace rozpoczęto od usunięcia zniszczonego ogrodzenia od strony ul. Międzynarodowej. Jak zapowiada Zarząd Zieleni m.st. Warszawy na swojej oficjalnej stronie internetowej: *Remont wkrótce przejdzie aleja obwodnicowa. Tutaj w ramach prac sfrezowany zostanie stary i ułożony nowy asfalt. Przy tej okazji przełożone zostaną zniszczone rynsztoki z kamienia polnego. W tej chwili trwają prace odkrywkowe – badania pokażą jak duże może być spektrum działań, co jest uzależnione od kondycji znajdujących się przy alei drzew oraz prowadzonych równoległe prac archeologicznych.*

W planach na najbliższe miesiące jest także wymiana popękane go asfaltu na alei głównej na nawierzchnię mineralną. Natomiast ławki stojące wzdłuż

głównego ciągu komunikacyjnego w parku zostaną odświeżone, pojawią się także nowe kosze na śmieci. *Wymienione zostanie również oświetlenie dwóch ciągów komunikacyjnych – alei obwodnicowej i alei głównej. Betonowe słupy oświetleniowe zastąpią lubiane przez warszawiaków żeliwne pastorały – zapowiada Zarząd Zieleni m.st. Warszawy.*

Ponadto rozważane jest zainstalowanie w Parku Skaryszewskim pneumatycznych zapór, które mają zapobiec ewentualnemu parkowaniu na terenie zielonej oazy Pragi-Południe. *Blokady miałyby zostać zainstalowane od strony ul. Zielenieckiej, Międzynarodowej i wejścia głównego od al. Waszyngtona – informuje Zarząd Zieleni m.st. Warszawy.*

**Olga Łęcka**



for. ZOM

## KTO TY JESTEŚ? POLAK MAŁY!

Fundacja Zwalczy Nudę dzięki dofinansowaniu ze środków Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy 17 czerwca w Parku Obwodu AK Praga zorganizuje wiosenny piknik rodzinny. Celem wydarzenia będzie uczczenie 100. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę. Główną animacją na pikniku będą rodzinne warsztaty dotyczące tematyki niepodległościowej przygotowane przez Dziecięcy Uniwersytet Ciekawej Historii. Zajęciom historycznym będą towarzyszyły także inne animacje – artystyczne, konstrukcyjne, sportowe czy planszówkowe, dzięki czemu podczas wydarzenia każdy znajdzie coś dla siebie.

Projekt „Kto Ty jesteś? Polak mały!” to powszechne i innowacyjne wydarzenie w przestrzeni publicznej. To wydarzenie, w którym może wziąć udział każdy bez względu

na wiek. Szczególnie zapraszamy rodziny wielopokoleniowe!

Zabierz rodzinę, przyjdź na piknik – spędź czas w ciekawej formie i na łonie natury! Na pikniku każdy znajdzie coś dla siebie:

- Rodzinne warsztaty historyczne prowadzone przez Dziecięcy Uniwersytet Ciekawej Historii (DUCH)

Podczas tych warsztatów Twoje dzieci przeniosą się w czasie o prawie 200 lat! W formie inscenizacji teatralnych, za pomocą bajek i prezentacji strojów z epoki, przy dźwiękach patriotycznych pieśni oraz samodzielnie wykonując flagi i kotyliony, dowiedzą się, jak wyglądała droga do niepodległości Polski od końcówki XVII wieku po rok 1918!

- Warsztaty artystyczne
- Zajęcia sportowe
- Strefa rozgrywek w planszówki
- Strefa chilloutu

Główną animacją projektu jest seria dwóch spotkań historycznych poświęconych celebrowaniu

obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości w bardzo rodzinnej i dostępnej formie. Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN nauczy dzieci grać w drejdlę, Klub CoreFitness przeprowadzi warsztaty z Zumbę, zaś UKS Niedźwiadek zabawy sportowe, ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz animacje w ruchu. Ponadto na pikniku Centrum Promocji Kultury przeprowadzi zajęcia m.in. z quillingu, OSiR Praga-Południe przygotuje kącik-sportowo rekreacyjny, a animatorzy z Uczy i Bawi wielkie bańki mydlane. Kobiety w ciąży będą mogły skonsultować się z wykwalifikowaną doułą.



W projekt zaangażowały się takie instytucje jak: Muzeum Niepodległości, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, Centrum Promocji Kultury i Fundacja Family For Family.

**Dominika Stępień**



## Tylko nie remont!!!

Wiosna. Słońce sięga coraz dalej w głąb mieszkania. W jego promieniach uwidaczniają się wszystkie zalety, ale i mankamenty wystroju naszej kuchni. Źle dobrane kolory ścian do szafek, wieczorem półmrok wokół Ciebie (podczas gdy lampa oświetla sufit), za wysoko, a może za nisko, wiszący obraz lub fotografia... Chcesz coś zmienić, ale na hasło „remont” dostajesz drgawek. Bez paniki. Często już niewielka zmiana pozwala stworzyć nowe wnętrze.



Najczęściej to właśnie w pierwszych ciepłych miesiącach postanawiamy zrobić coś z mankamentami naszego domu lub mieszkania. Na przykład odnowić kosztowną łazienkę po poprzednich właścicielach albo niefunkcjonalną kuchnię, pełną wiecznych przewozów. Z takimi sytuacjami spotykamy się podczas codziennej pracy w Pogotowiu Wnętrza.

Większość osób nie zdaje sobie sprawy, że często wystarczy już niewielkie poprawki, aby uzyskać zadowalający efekt. Tym bardziej że technologia (farby, tkaniny i inne elementy wyposażenia wnętrz) bardzo poszła do przodu. Wiele rzeczy można zrobić samodzielnie w weekend, angażując całą rodzinę do wspólnej pracy i zabawy. Trzeba jednak wiedzieć, co zmienić i – przede wszystkim – robić to z głową.

### Projektant na godziny?

Projektowanie wnętrz zazwyczaj wymaga tygodni prac, może być kosztowne i ma sens przy generalnym remoncie czy budowaniu domu „od zera”. Co zrobić w sytuacji, gdy chcemy dokonać tylko niewielkich poprawek i najlepiej sami? Nie jesteśmy jednak pewni doboru kolorów, rodzaju kafelków, mamy trudność z wyborem właściwej lampy. Rozwiązaniem jest „projektant na godziny”!

W Pogotowiu Wnętrza pomagamy tym, którzy stosunkowo niewielkim nakładem sił i środków chcą zrobić metamorfozę części pomieszczeń, uładnić je i uczynić bardziej funkcjonalnymi. Nasi projektanci przyjeżdżają do domu lub mieszkania. Często już na pierwszym spotkaniu proponują

zmiany, dopasowane do trybu życia, charakteru i możliwości finansowych rodziny. Doradzają też, co i jak zrobić najszybciej i w jakiej kolejności.

### Kuchnia na wiosnę

Wspólnie z naszymi klientami przechodzimy 200-300 mniejszych lub większych remontów i metamorfoz rocznie. Dlatego na łamach „Wiadomości Sąsiedzkich” będziemy się regularnie dzielić naszymi doświadczeniami i poradami. Na dobry początek kilka prostych, wiosennych inspiracji „kuchennych”:

- Nie skuwaj starych płytek! Zamiast skuwać stare płytki, można je przemaalować np. w modne, pionowe pasy (kupić specjalną farbę do płytek – odpowiedni podkład + farba do pomieszczeń mokrych).
- Zadbaj o szczegóły! Często zmiany w kuchni wydają nam się zbyt drogie. A czasem wystarczy podokreślić szafki, wymienić uchwyty, przemaalować fronty i powiesić nad blatem komplet ładnych kubeczków.
- Nie bój się kolorów! Aby uzyskać spektakularną „zmianę”, wystarczy nadać wyraźny charakter tylko jednej z czterech ścian pomieszczenia – przemaalować, ozdobić, udekorować. Czasem już samo rozświetlenie w odpowiednich miejscach zdjęć i obrazków robi różnicę.

Kuchnię możesz odnowić samodzielnie. W jeden weekend!

**Ania Masłowska**

Pogotowie Wnętrza, tel. 506 656 151

ZAPRASZAMY NA STOISKO SKLEPU FIRMOWEGO  
AQUAPHOR - PRODUCENTA FILTRÓW DO WODY -

**PASAŻ TESCO  
CH GOĆLAW  
UL. FIELDORFA 41**

w sklepie dostępny pełen asortyment filtrów do wody AQUAPHOR:

dzbanki filtrujące • filtry kuchenne • filtry odwróconej osmozy  
filtry pralkowo-zmywarkowe • filtry na cały dom  
wymienne wkłady filtrujące

**AQUAPHOR**  
filtry do wody

BPA FREE

www.aquaphor.pl  
☎ 537 277 000 ✉ chgoclaw@aquaphor.pl

Z nami  
litr czystej wody  
kosztuje  
poniżej  
5gr!

## Edukacja i wsparcie w demencji

### (Nie)pamięć



Mózg to niezwykle narząd, dzięki któremu widzimy, słyszymy, myślimy, czujemy i pamiętamy. Wraz z wiekiem starzeje się on podobnie jak nasze ciało. Obniżenie się sprawności mózgu może powodować osłabienie funkcji umysłowych, ale czy w każdym przypadku jesteśmy na to skazani? Dbałość o umysłowe funkcjonowanie to podstawa profilaktyki otępienia. Przeważnie dzieje się tak, że seniorzy skarżący się na zapominanie i spadek koncentracji nie zdają sobie sprawy, iż mogą jeszcze nad nimi pracować i sprzyjać ich usprawnianiu. Mózg jest organem plastycznym, dlatego podstawę stanowią ćwiczenia, a pamięć można porównać do mięśnia. Będzie się ona stawać silniejszą im bardziej będzie aktywna. Przybywać będzie wówczas neuronów. Nie zawsze upływ czasu jest równoznaczny z postępowaniem zmian starzeniowych. Każdy starzeje się w różnym tempie, co warunkuje wiele czynników, np. geny, sposób odżywiania, aktywność, styl życia, stosowanie używek. Problemy z pamięcią u osób starszych zazwyczaj wynikają ze zmniejszonej aktywności intelektualnej, czyli wysłaniem szarych komórek niejako na emeryturę. Choć ciało po latach pracy wymaga odpoczynku, to umysł wręcz przeciwnie. Być może właśnie prze-

ście na zasłużony wypoczynek to dobry moment, żeby poświęcić więcej uwagi usprawnianiu umysłu. Brak stymulacji bowiem stanowić będzie dla mózgu zagrożenie. Nuda, rutyna, przesiadywanie przed telewizorem powodować będą systematyczne słabnięcie funkcji poznawczych.

Pamięć w wieku senioralnym działa wolniej: spada tempo zapamiętywania i przypominania sobie informacji, ale to nie oznacza, że pamięć nie działa wcale. Pewne czynności zajmują więcej czasu, ale nie musi mieć to wpływu na efektywność działania. Przeważnie szwankuje pamięć krótkotrwała, która odpowiada za zapamiętywanie i uczenie się nowych rzeczy, natomiast nie ulega pogorszeniu pamięć długotrwała, dzięki której senior z łatwością przywołuje wydarzenia sprzed kilkudziesięciu lat. Tak więc każdy wiek charakteryzuje się innymi możliwościami zapamiętywania i pojemnością pamięci. Nie ulega wątpliwości, iż „Każdy kto przestaje się uczyć, jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym” (H. Ford). Dlatego też warto wsłuchać się w swoje potrzeby i wybrać te aktywności, które sprawiają nam satysfakcję i opóźniają przejście mózgu na emeryturę. Motywujący niech będzie fakt, iż długowieczność zaczyna się w głowie. W trosce o funkcjonowanie poznawcze

mieszkańców Pragi-Południe powstał projekt Ośrodka Pomocy Społecznej Edukacja i Wsparcie w Demencji. Chorych posiadających diagnozę ch. Alzheimerera i ich bliskich zapraszamy do Grupy Wsparcia (ul. Paca 42, wt. i pt. 15-17.30) na treningi funkcji poznawczych, zajęcia psychomotoryczne, psychoedukację i spotkania z psychologiem. Oferujemy szerokie spektrum aktywności pomocnych w codziennym zmaganiu się z chorobą zapominania. Również chętnie nawiążemy współpracę ze studentami psychologii/pedagogiki zainteresowanymi problematyką otępienia w ramach nieodpłatnych staży/praktyk.

**Ewa Gębal**

psycholog, psychoterapeuta psychodynamiczny w trakcie szkolenia.

Pracownik Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy. Na co dzień pracuje z seniorami oraz z osobami cierpiącymi na chorobę Alzheimerera i ich opiekunami w ramach projektu Edukacja i Wsparcie w Demencji.

Artystyczne - biznesowe i okolicznościowe  
sesje zdjęciowe **kurekfoto.pl**



najlepsza oferta, sprawdź :)  
zadzwoń 501 729 801

odkryć kurek z wyobraźnią

## Dwa kameralne budynki po 6 mieszkań w otulinie Mazowieckiego Parku Krajobrazowego

ul. Czarnołęcka 25  
Warszawa-Międzylesie

- pow. 60–80 m<sup>2</sup> już od 7040 zł/m<sup>2</sup>
- mieszkania na parterze z własnymi ogródkami
- mieszkania na piętrze z przestronnym poddaszem
- w pobliżu pełna infrastruktura społeczna i świetny dojazd do centrum



WILLA MIĘDZYLIESIE  
MIEJSKIE ŻYCIE W OTOCZENIU ZIELENI

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



# Tajemnicze rady osiedli

**Rada Dzielnicy Praga-Południe w dniu 17 kwietnia br. podjęła uchwałę określającą termin i tryb przeprowadzenia wyborów do rad jednostek niższego rzędu działających na terenie naszej dzielnicy. Wybory odbędą się w dniu 17 czerwca 2018 w godzinach 9.00-20.00.**

## Czym są rady osiedli?

Wiedza o funkcjonowaniu rad osiedli – jednostek administracyjnych w organizmach dzielnic – jest niewielka, by nie powiedzieć żadna. Większość społeczeństwa kojarzy je z radami nadzorczymi spółdzielni mieszkaniowych. Są to określone terytorialnie rejony dzielnicy spełniające ważną rolę opiniodawczą jednostki pomocniczej i służą mieszkańcom jako organ pośredniczący z władzami. W ramach tego pośrednictwa dostarczają mieszkańcom informacji o planach i zamierzeniach władz samorządowych, a także podejmują interwencje w interesie mieszkańców. W ich imieniu występują z inicjatywami zmierzającymi do ulepszenia działalności organów dzielnicy i poprawy warunków życia mieszkańców oraz działają na rzecz zbliżenia ich do siebie jako członków wspólnoty osiedlowej.

Rady osiedli – zgodnie ze statutem – składają się z ludzi mieszkających na terenie tego samego osiedla i uprawnionych do głosowania w tym rejonie. Kandydatów typują mieszkańcy, a nie organizacje polityczne i wybierani są w powszechnych, równych i bezpośrednich wyborach, w głosowaniu tajnym. Radni osiedlowi działają wyłącznie społecznie, bez wynagrodzeń i diet. Są to więc nasi sąsiedzi o podobnych doświadczeniach, borykający się z takimi samymi problemami.

## Szerokie kompetencje rad

Tu teoria rozmija się z praktyką. Rady osiedli mają określone statutem duże kompetencje, ale w praktyce są one marginalne, a lokalna społeczność ma niewielką świadomość, że tuż „za rogiem” czekają na nią społecznicy, by pomóc w rozwiązaniu problemów w zakresie:

- poprawy bezpieczeństwa i porządku publicznego na ulicach i terenach przydomowych,

m.in. poprzez zgłaszanie służbom porządkowym istniejących zagrożeń, inicjowanie m.in. monitoringu, wyznaczania, oznakowania i instalacji świateł ulicznych na przejściach dla pieszych itp.,

- przeciwdziałania zakłócaniu porządku publicznego, m.in. umieszczeniu i działaniu w budynkach mieszkalnych lub w ich sąsiedztwie saloonów gry, głośnych dyskotek, punktów sprzedaży dopalaczy itp.,
- szukania rozwiązań chroniących mieszkańców i ich lokale przed hałasem zakłócającym spokój i ciszę nocną,
- przeciwdziałania likwidacji placówek handlu i usług najbardziej potrzebnych mieszkańcom w pobliżu ich domów,
- zagospodarowania wolnych terenów,
- ochrony i troski o otaczającą zieleni,
- poprawy w utrzymaniu czystości ulic.

## Osiedlowi radni bezradni?

Skoro mowa o tak szerokich i istotnych dla współczesnego społeczeństwa kompetencjach rad, warto zastanowić się, na ile słaba pozycja rad – prawie niewidoczna w ich działaniach – jest wynikiem obiektywnych przyczyn, a na ile braku inicjatywy samych radnych? Frekwencja w wyborach osiedlowych jest niewielka – w poszczególnych rejonach od 0,6% do 3%. Równie słabo wygląda sprawa zgłaszania kandydatów na radnych osiedlowych. W wielu rejonach dzielnicy zgłoszono dokładnie taką liczbę kandydatów, jaka powinna zasiadać w radzie, ba, w niektórych liczba była mniejsza. Zatem należy zadać pytanie, czy przeprowadzanie wyborów ma sens? Może określona statutem liczba członków jest za duża? Praktyka pokazuje, że niejednokrotnie na posiedzeniach trudno zebrać kworum do pod-

jęcia uchwał. Są członkowie, którzy podczas czteroletniej kadencji na spotkaniach byli obecni raz, może dwa...

Istotnym problemem jest brak odpowiedniego promowania działań rady, informacji o jej pozytywnej roli dla mieszkańca. Ludzie powinni dowiedzieć się o istnieniu i działaniach rad osiedli. Opublikowanie na stronie internetowej urzędu postu, że ogłoszono wybory do rad osiedli, oraz rozwieszenie plakatów nie zwiększą zainteresowania działalnością samorządów.

A może to brak zainteresowania Dzielnicy rolą rad? Bardzo rzadko Urząd zwraca się do rad o opinię. Może warto byłoby określić standard spraw do koniecznego opiniowania przez rady? Tych pytań jest wiele, ale jest jedyna sensowna odpowiedź, która brzmi: Istnienie rad osiedli i wybory do nich MAJĄ SENS! Należy jednak zacząć traktować je poważnie, tak jak ustalają to statutowe kompetencje i wykonywana społeczna praca z większymi możliwościami niż np. w NGO-sach. Nade wszystko praca w radach jest dobrą szkołą samorządności, której jeszcze ciągle się uczymy.

Zainteresujmy się radami osiedli, bo tylko w ten sposób zmotywuujemy radnych osiedlowych do bardziej konstruktywnej pracy na rzecz mieszkańców. Chlubne wyjątki pracowitych rad osiedlowych na Pradze-Południe oczywiście się zdarzają. Rada Osiedla Kamionek i Rada Osiedla Saska Kępa w obecnej kadencji utworzyły Forum Rad Osiedli, które co kilka miesięcy organizuje wspólne spotkania. Jest to okazja do wymiany informacji i pomysłów, a także szukania możliwości wspólnych inicjatyw – np. w sprawie uciążliwych imprez na Stadionie Narodowym. Obydwie rady przywiązują dużą wagę do komunikacji z mieszkańcami przez Internet, dzięki czemu skutecznie docierają do sedna problemów proponowanych do rozwiązania przez władze dzielnicy.

I niech takie wyjątki staną się południowo-praską normą.

Anna Oleksiak

### OGŁOSZENIA DROBNE

- KUPIE STARE PROSPEKTY, KATALOGI MOTORYZACYJNE. TEL. 600 817 479

### 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](mailto:drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.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

### WYCINKA I PODCINANIE DRZEW ZAKŁADANIE TRAWNIKÓW

USŁUGI OGRODOWE

tel. 513 148 238

### OGRODY A-Z MYCIE DACHÓW PRACE WYSOKOŚCIOWE

790 55 47 46

### KOMPLEKSOWE I RZETELNE USŁUGI DLA POSESI PRYWATNYCH I WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH

PRACE PORZĄDKOWE,  
WYKOŃCZENIOWE, PIELĘGNACJA ZIELENI

tel. 514 731 889

### ZŁOTA RĄCZKA + ELEKTRYKA + SKŁADANIE MEBLI

tel. 503 150 991

### CIĘCIE DRZEW KOSZENIE ŁĄK RĘBAK • WYWÓZ

790 55 47 46

### Wiadomości Sąsiedzkie Saska Kępa – miesięcznik mieszkańców Saskiej Kępy i okolic

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

**Kontakt z redakcją:** tel.: 22-810-26-04, e-mail: [redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl).

**Reklama:** Artur Pawlak – tel. 884-864-592, e-mail: [reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto: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



*W ofercie Gospody Mięś z Tradycją  
znajdą Państwo ryby surowe jak i wędzone,  
wysokiej jakości mięso oraz szynki i wędliny.*

**Ryby wędzone** pochodzą  
z mazurskiej wędzarni,  
są wędzone w tradycyjny sposób.

Uwaga! Do ich przygotowania  
nie używamy żadnych środków  
konserwujących ani ulepszaczy!

W ofercie **ryb surowych**  
znajduje się łosoś z hodowli ECO  
Jurajski Łosoś (bez antybiotyków  
i szczepień).

**Mięso** bez nastrojku i konserwantów, z prywatnej masarni  
od okolicznych, sprawdzonych hodowców. Na życzenie klienta możemy  
mięso rozbić na kotlety lub bitki, zmielić a także zapakować próżniowo.

Nasze **szynki i wędliny** wyrabiane są z mięsa bez antybiotyków i chemi-  
cznych dodatków. Nie zawierają wzmacniaczy smaku i barwników.

Wędzenie naszych produktów odbywa się w naturalny, tradycyjny sposób.



**ZAPRASZAMY – ul. Sagalli 8, Stara Miłosna**

**OTWARCIE SKLEPU – 16 MAJA**

## USŁUGI BUDOWLANE

- budowa
- remont
- elektryka
- hydraulika
- wykończenie  
wnętrz



**tel.: 884 864 592**

■ **OGRODZENIA** ■  
**PANEL ■ SIATKA ■ PALISADA**

**MONTAŻ ■ SPRZEDAŻ**

**tel. 884 864 592**

**ppgrupp@gmail.com**

  
Przychodnia lekarska

PODSTAWOWA  
OPIEKA ZDROWOTNA  
[www.vita-med.pl](http://www.vita-med.pl)  
22 266 88 90



**LEKARZE**  
**BEZ KOLEJEK**

**NFZ**

Przy CH PROMENADA  
ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 6

*Zapraszamy*  
**OTWARTE**