



GROCHÓW

wiadomości sąsiedzkie

ISSN 2299-4130

Luty 2014 r. • GAZETA BEZPŁATNA

Nr 18



SŁODKI SYMBOL GROCHOWA

Rurka z bitą śmietaną z „Wiatraka”

Ponad pół wieku temu tu kończyły swój bieg miejskie autobusy i tramwaje, wąskotorowa kolejka do Karczewa miała swój przystanek Grochów II, a dalej ciągnęły się pastwiska, pola ze zbożem i z zagonami kapusty. Rondo Wiatraczna zmienia swoje małomiasteczkowe oblicze z niewielkimi pawilonami, budkami i peerelowskim Universamem. Planowana od lat przebudowa „Wiatraka” oznacza likwidację dawnych zabudowań, a wśród nich niewielkiego,

24-metrowego pawilonu, w którym powstaje kultowy dla Grochowa specjal. Już czwarte pokolenie grochowian wspomina z sentymentem chrupiące rurki, wypełniane świeżą, niezbyt słodką bitą śmietaną, wyrabiane do dziś zgodnie z tradycją rodzinną według tej samej receptury i tą samą technologią.

Czyżby historia rurek z „Wiatraka” dobiegała końca?

Choć pawilon należy do firmy, to grunt, będący do niedawna w gestii miasta, w wyniku postępowania administracyjnego został przyznany spadkobiercom dawnych właścicieli. Po dokonaniu formalności notarialnych grunt zostanie wykreślony z zasobów miasta. Powstanie pewnie nowoczesny apartamentowiec, a pawilony i budki przestaną istnieć. Termin opuszczenia lokalu cukierni zatem jest już bliski.

„Grochowska rurka” powinna pozostać na Grochowie. Tego chcieliby właściciele firmy, jej klienci i władze dzielnicy. Burmistrz Pragi-Południe Tomasz Kucharski obiecał, że dołoży wszelkich starań, aby pomóc w znalezieniu zamiennego lokalu.

INICJATYWA PRASKA
PRZYJAZNE WYDAWNICTWO

DRUKUJEMY NA GROCHOWIE OD RĘKI (s. 8)

c.d. str. 4

Bezpośrednio wynajmę mieszkanie 97m²

dwupoziomowe (parter i lp)
z ogródkiem i garażem
w małym kameralnym osiedlu
w Międzylesiu.

- salon z kominkiem
i aneksem kuchennym
- 3 sypialnie
- garderoba
- 2 łazienki
- WC

Dostępne od zaraz

Mieszkanie nieumeblowane lub częściowo umeblowane
Nowo wybudowane, niedrogo w eksploatacji

Czynsz – **2.450,00 zł**
+ opłaty za media

tel.: **604 23 23 57**



C-RENTAL

WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW
OSOBOWYCH I DOSTAWCZYCH

ceny już od 40zł za dobę

512-514-516 

www.c-rental.pl 

Zapraszamy na nasz facebookowy
profil gdzie na bieżąco informujemy
o aktualnych promocjach oraz
o nowych samochodach 

Zadłużenie czynszowe

Biuro Porad Obywatelskich zaprasza wszystkie osoby borykające się
z **zadłużeniem czynszowym** do skorzystania z **bezpłatnych** porad
w dwóch nowo uruchomionych punktach:

- Praga-Południe – w **Stowarzyszeniu CAL przy ul. Paca 40**
w poniedziałki w godz. 11.00-15.00
- Praga-Północ – w **Klubie Złotego Wieku przy ul. Jagiellońskiej 56**
w poniedziałki w godz. 12.00-16.00.

Szczegółowe informacje można uzyskać na bezpłatnej infolinii
800 509 059.

Wiadomości Sędzkie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic

Zespół redakcyjny: Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Filip Kamać,
Karol Kowalczyk, Olga Łęcka, Anna Oleksiak, Tomasz Płociennik,
Michał Wituszyński (sekretarz redakcji – tel. 607-288-348).

Reklama: Artur Pawlak – tel. 605-297-200,
e-mail: reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

Kontakt z redakcją: tel.: 22-810-26-04, fax: 22-812-09-98,
e-mail: redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl.

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

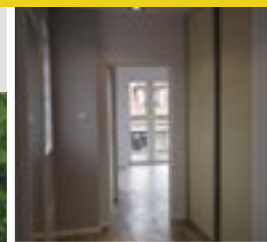
Wydawca: J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. Nakład: 8500 egz.
Gazeta bezpłatna!

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.

MIESZKANIE JAK SEGMENT 97 m² + ogródek 80 m² + garaż 13 m²

ul. Motylkowa 11
Warszawa-Międzylesie

- za cenę 565 000 zł
- stan deweloperski



e-mail: biuro@ulicamotylkowa.pl
tel. 505283785
www.ulicamotylkowa.pl

Budżet partycypacyjny, czyli zadecyduj, na co zostanie wydane 2,1 mln na Pradze-Południe!



Dziś nietypowo. Zamiast comiesięcznej relacji z sesji Rady Dzielnicy garść informacji o niezmiernie ważnym wydarzeniu, jakim jest budżet partycypacyjny. Czym jest budżet partycypacyjny? To proces, w którego trakcie mieszkańcy bezpośrednio decydują o wydatkowaniu części budżetu dzielnicy. Brzmi trochę tajemniczo, ale w poniższym tekście postaram się odpowiedzieć na najczęściej zadawane pytania, które pojawiają się w rozmowach o budżecie partycypacyjnym.

Fundusze

Skoro pojawia się słowo budżet, to od razu nasuwa się pytanie, ile konkretnie pieniędzy jest przeznaczonych na budżet partycypacyjny? W całej Warszawie jest to kwota ponad 25 milionów złotych, na Pradze-Południe 2,1 mln. Warto zaznaczyć, iż kwota ta została podzielona na poszczególne części dzielnicy odpowiadające granicom rad osiedli. Kryterium podziału stanowiła liczba mieszkańców danego osiedla.

Czy to dużo, czy mało? Założenie, które postawione było przez zarządy dzielnic, wyznaczającymi tę kwotę, było jasne: budżet partycypacyjny ma stanowić od 0,5 do 1 procenta budżetu dzielnicy. Na Pradze-Południe jest to około 0,6 procenta ogólnego budżetu dzielnicy. Oczywiście kwota ta jest przeznaczona na budżet partycypacyjny w tym

roku. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby w przyszłym roku została ona zwiększona.

Pomysły do realizacji

Projekt do budżetu może złożyć każdy mieszkaniec Warszawy. Wystarczy zastanowić się, co jest potrzebne dla naszej lokalnej społeczności. Co przydałoby się w sąsiedztwie. Następnie zaopatrzyć się w formularz zgłoszeniowy (dostępny w Urzędzie Dzielnicy przy ul. Grochowskiej oraz na stronie www.twojbudzet.um.warszawa.pl), opisać pomysł i zebrać 15 podpisów popierających naszą ideę.

Propozycje zgłaszane przez mieszkańców muszą być możliwe do zrealizowania w jednym roku (2015) i należeć do zadań własnych dzielnicy (więcej na ten temat w dalszej części tekstu). Na Pradze-Południe można również zgłaszać pomysły, które będą realizowane na terenach nienależących do miasta. Wymaga to jednak dołączenia oświadczenia właściciela o braku przeciwwskazań do takiego działania.

Wycena

W formularzu należy również wpisać orientacyjny koszt realizacji naszego pomysłu. Nie powinno to jednak stanowić problemu. Swoją wiedzą dotyczącą kosztów poszczególnych projektów chętnie podzielą się wyznaczeni do tego urzędnicy w Urzędzie Dzielnicy przy ul. Grochowskiej 274. Ruszyła także strona internetowa: www.twojbudzet.um.warszawa.pl, na której poza najważniejszymi informacjami dotyczącymi budżetu partycypacyjnego podane są ceny

przykładowych pomysłów, które mogą zostać zrealizowane, i tak np.: zakup i montaż ławki to koszt około 990 zł, zakup i montaż kosza na śmieci 551 zł, remont 100 m.b. chodnika to koszt około 8 tys. zł., posadzenie 10 m.b. żywopłotu to koszt około 700-960 zł., a drzewa w zależności od wielkości od 500 do 1500 zł. Przykładowe wyceny obejmują nie tylko projekty infrastrukturalne, ale również kulturalne i społeczne, które również mogą być realizowane w ramach budżetu: roczna działalność klubu mam ok. 45 tys. zł., 1,5 godziny zajęć nordic walking 60 zł.

Terminy

Projekty do budżetu partycypacyjnego można składać od 20 stycznia do 9 marca. Z zastrzeżeniem, iż wnioski złożone do dnia 16 lutego są w pewnym sposób promowane. „Promocja” polega na możliwości poprawienia ewentualnych błędów w już złożonym formularzu. Warto więc się spieszyć.

Głosowanie

Głosowanie na zweryfikowane pod względem formalnym projekty będzie odbywać się za pomocą tradycyjnie oddawanych głosów wrzucanych do urny znajdującej się w Urzędzie Dzielnicy, korespondencyjnie oraz za pośrednictwem internetu. Głosowanie będzie trwało od 20 do 30 czerwca, ale o jego szczegółach będzie jeszcze czas napisać. Realizacja zwycięskich projektów nastąpi w 2015 roku.

Jestem przekonany, iż nie pozostaje nic innego, jak zaopatrzyć się w formularz i zacząć zbierać podpisy pod pomysłem! Przydatne adresy internetowe: www.twojbudzet.um.warszawa.pl oraz www.pragapld.waw.pl.

Karol Kowalczyk
Radny Dzielnicy Praga Południe

Rozwiewamy kolejne wątpliwości dotyczące odbioru śmieci

Sąsiedzi, aby rozwiać Wasze kolejne wątpliwości związane z nowym sposobem odbierania śmieci, ponownie skonsultowaliśmy się z przedstawicielami firmy Lekaro. Tym razem uzyskaliśmy informacje dotyczące ewentualnych kradzieży pojemników. W Waszym imieniu zapytaliśmy się również pracowników firmy zajmującej się odpadami, jak mają poradzić sobie osoby starsze z wystawianiem koszy na chodniki.

Początek lutego będzie związany z naszą małą rewolucją śmieciową. Mimo że czas wprowadzania zmian trwał bardzo długo, nadal mamy więcej wątpliwości niż pewnych informacji. Jedną z głównych kwestii, które mogą nas niepokoić, jest wystawianie koszy na śmieci na chodniki. Padają tutaj pytania, co będzie, jeśli ktoś ukradnie pojemnik, w celu tylko jemu wiadomym? Albo dla żartu wystawi go na środek ulicy i kosz ulegnie zniszczeniu? Pan Leszek Zagórski, dyrektor Lekaro, w korespondencji z „Wiadomościami Sąsiedzkimi” tłumaczy: Regulamin m.st. Warszawy nie

przewiduje generalnych zasad postępowania w razie utraty pojemnika. W związku z tym każdy ewentualny przypadek tego typu będzie rozpatrywany indywidualnie. Bardzo prosimy wszystkich mieszkańców o zachowanie największej możliwej ostrożności w tym zakresie i wstawianie pojemników na teren posesji po zrealizowanym odbiorze. W przypadku dzielnic obsługiwanych przez Lekaro, tj. Pragi-Północ, Pragi-Południe, Wawra, Rembertowa i Wesołej, ewentualny brak pojemnika należy niezwłocznie zgłosić na infolinię firmy pod numerem 801 98 98 97.

Tutaj nasuwa się kolejne pytanie. Dlaczego pracownicy firmy nie mogą wejść na teren naszej działki i sami zabrać oraz opróżnić kosza? Okazuje się, że nowa ustawa śmieciowa wprowadziła standardy odbioru odpadów obowiązujące na terenie większości państw Unii Europejskiej. Wystawianie śmieci na chodniki działa bez zarzutu wśród naszych europejskich sąsiadów. Odbiór odpadów realizowany jest zgodnie z re-

gulaminem m.st. Warszawy. Przewiduje on, że mieszkańcy domów jednorodzinnych powinni wystawiać pojemniki i worki ze śmieciami do godz. 6.00 w dniu odbioru, przewidzianym w harmonogramie dla danej nieruchomości. Niestety, zgodnie z regulaminem, pracownicy Lekaro nie mogą wchodzić na teren prywatnych posesji i jak dotąd nie uregulowano ewentualnych odstępstw od tych zasad. W przypadku osób, którym stan zdrowia nie pozwala na zastosowanie się do regulaminu odbioru odpadów, bardzo prosimy zgłaszać ten fakt do urzędu dzielnicy – wyjaśnia pan Leszek Zagórski.

Obecna sytuacja sprawia wrażenie, że tkwimy w tzw. błędnym kole, ponieważ odpowiedzi na wcześniejsze zadane pytania tworzą kolejne pytania. Może poczekajmy, aż nowy system odbioru odpadów zostanie wdrożony, poobserwujmy go, sprawdzimy, jak działa w rzeczywistości? Czego byśmy nie powiedzieli o sprawności wdrażania nowego systemu wywozu odpadów, przyznać trzeba, że to naprawdę rewolucyjne zmiany, a od takich trudno oczekiwać, że wszystko pójdzie szybko, gładko i bez żadnych komplikacji

Olga Łęcka

Domki dla mniejszych przyjaciół w Parku Skaryszewskim

W ostatnim czasie Zarząd Oczyszczania Miasta w warszawskich parkach zainstalował 67 budek legowych dla ptaków i 3 dla wiewiórek. Dziesięć domków dedykowanych m.in. dla wróbli, sikorek, szpaków oraz sów zawieszono w Parku Skaryszewskim. Całkowity koszt inwestycji, sprzyjającej rozwojowi przyrody na terenie Warszawy, wyniósł ok. 2 tys. zł.

Jak poinformowała nas rzeczniczka Zarządu Oczyszczania Miasta, pani Zofia Ślepowańska: – *ZOM od lat dba o ptaki w mieście. W okresie zimowym dokarmia je i zawieszają nowe budki legowe. W sześciu parkach zamontowano do tej pory około 200 domków dla ptaków.*

Pewnie niektórzy z Was zastanawiają się, czemu budki legowe zainstalowane zostały w zimie. Wy tłumaczenie jest bardzo proste. Domki wieszane są

w najmniejszej porze roku, po to aby do okresu legowego zniknęły z nich zapach farby i preparatu zabezpieczającego drewno.

Instalowanie budek służy ochronie gatunkowej i sprzyja bioróżnorodności, dlatego mamy nadzieję, że wraz z nadejściem wiosny zostaną one zamieszkałe przez ptaki.

Olga Łęcka

c.d. ze str. 1

Wszystko zaczęło się 56 lat temu

Konstanty Pietrzykowski – mistrz cukierniczy opracował sam recepturę, skonstruował z maselniczki maszynę do nabijania rurek, a ogromny mikser do ubijania śmietany, wyprodukowany w Niemczech w czasie wojny, kupił od Rosjan na ziemiach odzyskanych. Tak rozpoczyna się opowieść o rurkach z „Wiatraka”. Nim jednak do tego doszło, pan Konstanty odbył długą drogę. Jako 16-letni chłopiec po utracie rodziców poszedł na praktykę do cukiernika, a za swoją pracę dostał dach nad głową i wyżywienie. Brał udział w wojnie polsko-bolszewickiej, w której został ranny. Przez całą okupację hitlerowską tułał się po kawiarniach, szukając zatrudnienia. Po wojnie miał trzy cukiernie z pysznymi lodami



Pan Konstanty Pietrzykowski – założyciel firmy z maszyną do nabijania rurek własnej produkcji.



Pani Alina Przewłocka z ojcem Konstantym Pietrzykowskim.

własnej roboty: na Targowej, Wilczej i na Bródnie, które władza ludowa po upaństwowieniu zabrała mu. Niestrudzony przeciwnościami pan Konstanty rozpoczął od zera „interes rurkowy” na Grochowie.

Pani Alina Przewłocka – córka pana Konstantego po uzyskaniu papierów czeladniczych kontynuowała „kręcenie rurek”. Wspomina dzisiaj przydziały na mąkę, cukier, jaja i większą śmietaną przywożoną

z okolic Warszawy. Ma dzisiaj 83 lata i często bywa w cukierni, bo jak mówi, bardzo tęskni za swoimi stałymi klientami. Artystyczna grochowska kawiarnia Kicia Kocia poświęciła mural na budynku swojej siedziby wyjątkowym kobietom związanym z Grochowem. Wśród nich jest – wesola, pełna entuzjazmu i energii – pani Alina.

Syn pani Aliny Robert Przewłocki, z wykształcenia inżynier elektryk, opowiada o składnikach stosowanych do wyrobu rurek i tajemniczych proporcjach, nie zdradzając jednak szczegółów przekazanej przez dziadka receptury. Jego przygoda z rurkami to konieczność. Zajmował się zawodowo mechaniką przemysłową, która była jego pasją. Jednak w wyniku zmian na rynku elektroniki w latach 90. został bez pracy. W styczniu 1993 roku przejął cukiernię i zaczął „kręcić rurki”.

Dzisiaj firmę prowadzi jego syn Piotr razem ze swoją żoną Dominiką. To już czwarte pokolenie w rurkowym biznesie. Młodzi, pełni zapału, optymizmu i chęci kontynuacji dzieła swojego pradziadka muszą znaleźć odpowiedni lokal. Wszak o to na Grochowie nietrudno, ale młodzi ludzie mają ograniczone możliwości finansowe, a na rekompensatę za utratę pawilonu niestety nie mogą liczyć.

Czy uda się im znaleźć miejsce dla tradycyjnych rurek na Grochowie?

My, grochowianie, bardzo na to liczymy!

Anna Oleksiak

Wygraj bilety na koncert Blue Cafe

Nie bój się powiedzieć 3 x NIE – NIE PIJĘ, NIE PAŁĘ, NIE ĆPAM. Zachęca Cię do tego Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii wraz z Pomorską Agencją Imprez Artystycznych „PAJA”, którzy po raz kolejny organizują imprezę estradową połączoną z akcją profilaktyczno-informacyjną. W ramach tegorocznej imprezy wystąpi zespół Blue Cafe. Dla naszych czytelników mamy cztery podwójne zaproszenia na to wydarzenie!

Jeśli chcecie wygrać bilety na koncert, odpowiedzcie na proste pytanie konkursowe: **Za co lubisz „Wiadomości Sędzkie”, a co w najszybszych miesiącachkałach istronie internetowej Ci się nie podoba?** Odpowiedzi przysyłajcie do 7 marca 2014 r. na adres mailowy: info@wiadomosciasiedzkie.pl, w tytule pisząc „Blue Cafe”. W treści maila wpiszcie swoje imię i nazwisko, a także numer telefonu.

**NIEĆPA
2014**

Śród nadesłanych odpowiedzi wylosujemy czworo zwycięzców i skontaktujemy się z nimi telefonicznie w poniedziałek 10 marca br.

Pod hasłem NIEĆPA kryją się treści dotyczące problematyki uzależnień. Co roku koncerty organizowane przez Pomorską Agencję Imprez Artystycznych „PAJA” trafiają do szerokiego kręgu społeczeństwa. W imprezach estradowych biorą udział ludzie kultury i sportu, którzy nie mają żadnego związku z subkulturą uzależnień. W ubiegłym roku gwiazdą wieczoru był zespół De Mono, który świętował swoje 25-lecie. W tym roku goście zebrani 21 marca 2014 r. o godzinie 18:30 w Sali Kongresowej będą mieli okazję bawić się przy piosenkach zespołu Blue Cafe.

Olga Łęcka

Redakcja zastrzega sobie prawo wykorzystania niektórych wypowiedzi (anonimowo, bez podawania jakichkolwiek danych pozwalających Państwa zidentyfikować) do celów promocyjnych.



Sportowa reklama pantoflowa

UKS Niedźwiadek prowadzi zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci, na które uczęszcza, w porywach, około 80 osób. Zawdzięczamy to po części polityce oświatowej rządu (praktyczna eliminacja profesjonalnie prowadzonych zajęć sportowych oraz WF – cięcie środków), ale podstawa to opinia, jaką wypracowaliśmy sobie w środowisku praskim.

Nabór do grup robią nam teraz rodzice zadowoleni z zajęć, ale największą reklamą jest pozytywna

opinia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 16. Z opinii tej wynika, że trening z wykorzystaniem elementów zapasów i sumo ma zbawienny wpływ w terapii zaburzeń sensorycznych, niedostosowaniu społecznym itd.

Ciekawe są też rozmowy z rodzicami – wynika z nich, że dzieci wolą rywalizację, jasne i konsekwentne określenie reguł zachowań na treningu niż bezstresowe wychowanie i uśrednianie wszystkich oceną w postaci kwiatuszka. U starszych dzieci zakaz udziału w treningu wykorzystywany jest jako mobilizacja do poprawy ocen w szkole. Z rozmów wiemy, że jest to często wykorzystywane przez rodziców.

Podstawowym założeniem treningowym UKS Niedźwiadek jest jak najpóźniejsze wprowadzanie treningu specjalistycznego. Dziecko ma jak najdłużej cieszyć się sportem. Zbyt wczesne wprowadzanie specjalizacji i tworzenie małego mistrza najczęściej niekorzystnie odbija się na fizycznym i psychicznym rozwoju dziecka. Stosujemy zatem zasady propagowane przez pana Pierre de Coubertina i organizujemy zawody, dbając o stopniowanie miejsc oraz o to, by każdy został wyróżniony za udział. Dziękujemy zatem rodzicom oraz Przychodni nr 16 za okazane zaufanie i obiecujemy, że zrobimy wszystko, aby dzieciaki były przede wszystkim zdrowe i sprawne, a kto wie, może i jakiś mistrz olimpijski się trafi.

Wojciech Luto

Aktywny senior to szczęśliwy senior

Rozmowa z Martą Andrzejczyk, trenerką – instruktorem kinezygerontoprofilaktyki z Fitness Klubu Grochów na ul. Zamienieckiej 90 (Centrum Handlowe Szembeka).

Anna Oleksiak: Na szczęście mało kogo dziwi dziś widok seniora spacerującego z kijami w parku czy nawet po ulicach osiedli. Niestety jest duża grupa seniorów, którzy nie mają nawyku aktywnego ruchu i często stawiają przed sobą przeszkody. Przede wszystkim wiek, który jest dla nich główną barierą do podjęcia aktywności fizycznej. Czy te wszystkie wymyślone przeszkody i bariery są do pokonania i jak przekonać tę grupę seniorów?

Marta Andrzejczyk: Wszystkie przeszkody są tak naprawdę do pokonania. Trenerzy i instruktorzy dobierają odpowiednie zestawy ćwiczeń do wieku uczestników. Są to bezpieczne ćwiczenia w staniu, na matach, a także na krzesłkach. Inną barierą jest brak odpowiedniego stroju czy sprzętu, ale przecież wystarczy luźny wygodny strój – koszulka, spodnie lub getry i wiązane obuwie. Natomiast przy ćwiczeniach na matach można ćwiczyć z bosymi stopami lub w skarpetkach. Sale fitness są wyposażone w odpowiedni sprzęt do ćwiczeń, maty, piłki i ciężarki.

A.O. Czy instruktor przystosowuje ćwiczenia do indywidualnych możliwości poszczególnych uczestników?

M.A. Dobry instruktor pomimo tego, że zajęcia prowadzone są w grupie, potrafi dobrać ćwiczenia do indywidualnych możliwości. Jeśli ćwiczenie sprawia trudność, zadaniem ćwiczącego będzie wykonanie innego, łatwiejszego – ale za to poprawnie – ćwiczenia.

Pamiętajmy, że w aktywności seniorów nie chodzi o energiczne i bardzo intensywne ćwiczenia, ale o systematyczność i poprawność ich wykonywania. Najistotniejszym kryterium jest dobór odpowiedniej aktywności do swoich zainteresowań z uwzględnieniem przeciwwskazań. Warto jest skonsultować się z lekarzem przed podjęciem aktywności fizycznej.

A.O. Zatem jakie formy aktywności oprócz ćwiczeń na sali poleca Pani seniorom?

M.A. Bezpieczne zajęcia to na przykład aqua aerobik, czyli aerobik w wodzie. Odciąża stawy i nie trzeba umieć pływać, by uczestniczyć w tych zajęciach. Natomiast przeszkodą mogą być uczulenia np. na chlor, problemy laryngologiczne czy przeciwwskazania okulistyczne. Ostatnio bardzo popularny jest nordic walking, będący świetnym rozwiązaniem dla tych, którzy lubią ruch na świeżym powietrzu. Spacer z kijami pozwala zaangażować większą ilość mięśni niż zwykły marsz. Podczas tych spacerów można również wykonywać różne ćwiczenia, wzmacniające, równoważne, koordynacyjne, zręcznościowe – właśnie z wykorzystaniem kijków.

A.O. Aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w procesie poprawy jakości życia osób starszych,

jest skutecznym działaniem w zapobieganiu problemem związanym ze starzeniem się organizmu.

M.A. O tak! ... Lista korzyści wynikających z bycia aktywnym jest długa. Najogólniej można powiedzieć, że zapobiega problemom związanym z procesem starzenia. Chroni przed depresją i demencją, przyczynia się do zachowania funkcji motorycznych poprzez zwiększenie ruchomości stawów, zwiększa masę mięśniową i gęstość kości, poprawia równowagę, podnosi odporność.

Bycie zdrowym i zadowolonym pozwala zaoszczędzić na lekach, opiece i rehabilitacji. Ćwiczenia w grupie to również spotkania z rówieśnikami, dające możliwość dzielenia się wrażeniami, wspomnieniami i doświadczeniami.



Zapraszam do grochowskiego Fitness Klubu przy Centrum Handlowym Szembeka, gdzie poza gimnastyką na sali organizuję wspólne marsze nordic walking po lesie w Międzyzlesiu.

A.O. Dziękuję Pani za rozmowę.

Anna Oleksiak

Psycholog radzi

Pytanie:

Pół roku temu zapałam swojego synka – Pawelka na judo. Niestety, nie chce chodzić na te zajęcia, a jeśli już uda mi się go przekonać, i tak podczas zajęć nie ćwiczy z dziećmi, siedzi z boku zamyślony i smutny. Martwię się, że tak źle sobie radzi. Od września idzie do szkoły i obawiam się, że tam będzie miał takie same kłopoty.

Odpowiedź:

To dobrze, że zastanawia się Pani, co dzieje się z Pawłem, że tak niechętnie włącza się w sportową zabawę dzieci. Próbuje zrozumieć jego zachowanie, warto pamiętać, że wszelkie zajęcia dzieci, zarówno te, które odbywają się w przedszkolu czy szkole, jak i zajęcia dodatkowe, są czymś innym dla dzieci niż dla nas – dorosłych. My patrzymy na nie jak na proste, „niewinne” zabawy, gdy dla dzieci są one aktywnościami wymagającymi wysiłku, uwagi, radzenia sobie z własnymi ograniczeniami i emocjami. To sprawia, że są przez nie przeżywane raczej jak praca niż jak rozrywka i relaks. Współczesne dzieci są często przeciążone nadmiarem własnych aktywności i towarzyszeniem rodzicom w ich szybkim, wypełnionym obowiązkami życiu.

Niechęć do nowych zajęć często bywa skutkiem zmęczenia i przeciążenia. Jest wyrazem niezaspokojonej dziecięcej potrzeby swobodnej zabawy w bezpiecznym otoczeniu najbliższych, bliskiego kontaktu z rodzicami.

Paradoksalnie, często bywa tak, że im bardziej nalegają rodzice zaniepokojeni zachowaniem dziecka, tym większy staje się dziecięcy opór. Dzieje się tak nie dlatego, że dziecko jest przekorne lub złośliwe, a dlatego, że sama presja rodziców, ich niepokój czy niezadowolenie wyzwala w dziecku obawę, że nie jest w stanie sprostać oczekiwaniom rodziców, a w efekcie zajęcia stanowią dla niego jeszcze większą trudność. Jeśli dostrzeżesz Pani w synku talenty sportowe i nie chce Pani zrezygnować z jego zajęć judo, warto uzbroić się w cierpliwość i pozwolić mu powoli, we własnym tempie adaptować się do tej sytuacji; przyglądając się dzieciom, poznawać je, oswajać się z instruktorem, aż nabierze odwagi, by dołączyć do ćwiczeń. Na jego trudność można też spojrzeć inaczej, że jest chłopcem krytycznym, rozważnym, który nim zacznie coś robić, potrzebuje dobrze rozemnać się w sytuacji.

Warto też porozmawiać z nauczycielami w przedszkolu. Ciekawe, jak Paweł radzi sobie podczas zajęć, czy tam również ma skłonność do

wycofywania się, jeśli tak, w jakie zajęcia włącza się chętniej, a jakich unika. Dzieci rozwijają się w różnym tempie i będąc w tym samym wieku, mogą bardzo różnić się swoją zwinnością, sprawnością, szybkością. W zajęciach sportowych ważnym elementem jest rywalizacja. Nie wszystkie dzieci dobrze sobie z nią radzą. Często stawiają sobie wymagania, by zawsze, z każdym zadaniem poradzić sobie najlepiej. Unikają wówczas sytuacji, które niosą ze sobą ryzyko porażki. Poradzenie sobie z dziecięcą nieumiejętnością przegrywania wymaga czasu. Mniej obawiają się niepowodzeń dzieci, które są wypoczęte, zadowolone z siebie, które mają wiele okazji, by uczestniczyć w sytuacjach, w których dobrze się czują, dobrze się bawią, sprawiając tym radość swoim rodzicom. To wzmacnia dziecko, pomagając mu z większą odwagą podejmować nowe wyzwania. Warto więc zadbać o to, by w przestrzeni, którą 6-letniemu dziecku zawsze określa dorosły, decydując o tym, że chodzi do przedszkola, o której godzinie wraca do domu, jada posiłki, kładzie się spać, jakie ma obowiązki, była też przestrzeń na swobodną, radosną, wzmacniającą dziecko aktywność.

Iwona Ring

Psycholog, doradca rodzinny
Pracownia Psychologiczna Ego

Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska

przeprowadziła szkolenie
z pierwszej pomocy przedmedycznej
dla wolontariuszy

Ze względu na duże zainteresowanie Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska zorganizowała trzecią już edycję profesjonalnego szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej dla wolontariuszy. Szkolenie odbyło się 22 stycznia 2014 r. Wzięli w nim udział wolontariusze 50+, którzy w wolnym czasie angażują się w pomoc przy korepetycjach udzielanych dzieciom w ramach programu „Partnersstwo dla dzieci” czy też przy wspieraniu pacjentów w szpitalach w obrębie programu „Towarzystwo w chorobie”. Podczas szkolenia wolontariusze poznali m.in. etapy pierwszej pomocy, zasady zabezpieczenia osoby udzielającej pomocy, a także techniki zabezpieczenia miejsca wypadku. Niektórzy po raz pierwszy ćwiczyli resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomach z wykorzystaniem pozycji bezpiecznej. Wszyscy uczestnicy kursu byli bardzo zaangażowani, szczególnie podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych. Nabyte umiejętności pozwolą uczestnikom kursu na sprawne reagowanie w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Każdy uczestnik po zakończonym kursie otrzymał certyfikat jego ukończenia. Szkolenie przeprowadziła ratowniczką medyczna – Pani Joanna Janicka.



Fundacja „Wspólna Droga” United Way Polska serdecznie zaprasza wszystkich chętnych, którzy w ramach wolontariatu chcieliby ofiarować podopiecznym Fundacji swój wolny czas i wziąć udział w różnych szkoleniach.

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 22 621 28 09 lub osobiście w siedzibie Fundacji, ul. Kinowa 19 lok. U-1, 04-030 Warszawa, parter, pierwszy lokal od lewej od ul. Waszyngtona.

Szymon Bubitek

CENTRUM PROMOCJI KULTURY (ul. Podskarbińska 2) PROGRAM NA LUTY 2014

12 (środa)

17.00 – Spotkania ze sztuką – wykład pt. „Bitwa pod Grunwaldem Jana Matejki – niezwykle obraz z niezwykłą historią” przedstawi Barbara Tichy. Wstęp wolny.

13 (czwartek)

18.00 – Wieczór z Teatrem Poszukującym – spektakl pt. „Ja niewiadoma” – opowiedziana poprzez taniec i ruch historia o marzeniach i poszukiwaniu własnej tożsamości. Wstęp wolny.

14 (piątek)

19.00 – Walentynki w CPK.

W programie: wernisaż wystawy rysunków Stanisława Gajewskiego „Formy Miłosne”, zabawa taneczna, którą poprowadzi DJ MARCEL, a młodych, niekoniecznie zakochanych zapraszamy do zaprezentowania/odczytania ulubionych „romantycznych” fragmentów prozy lub poezji. Najciekawszy wybór zostanie nagrodzony. Zainteresowanych tym elementem zabawy prosimy o zgłaszanie udziału na adres: sekretariat@cpk.art.pl od 1 do 12 lutego. Wstęp wolny.

15 (sobota)

18.00 – „Stedowanie na Grochowie” – spotkanie literackie poświęcone twórczości i postaci Edwarda Stachury. Gospodarzami wieczoru będą Jan Zdzisław Brudnicki i Barbara Herman. Wstęp wolny.

16 (niedziela)

17.00 – „Taką nas ścieżką poprowadź” – koncert w wykonaniu laureatów Przeglądu Artystycznych Inspiracji Twórczością Agnieszki Osieckiej. Wstęp wolny.

18 (wtorek)

18.00 – Spotkanie z podróżnikiem. Prelekcję z pokazem slajdów pt. „Meksyk – spotkanie z gigantem” przedstawi podróżnik, archeolog i kulturoznawca Marek Łasiz. Wstęp wolny.

19 (środa)

17.00 – Spotkania ze sztuką – wykład pt. „Skandaliczne obrazy i skandale w sztuce, cz. II” przedstawi Bożena Pysiewicz. Wstęp wolny.

22 (sobota)

Młoda Kultura w CPK! Edycja lutowa. Wstęp 5zł.

19.00 – Koncerty zespołów: HATESTORY (zimna fala) w składzie Klaudia – głos, Slavik (Rosmari, Radio T, Eva, Miguel & the Living Dead) – gitara, September (Eva, One Million Bulgarians, Miguel & the Living Dead, Cytadela, Latające Szczury, TZN Xenna) – bas, Stach (Syrbski Jeb, Noisowizna, Funkastik Crew) – perkusja. DELIRA&KOMPANY (neofolk), zespół tworzący muzycy znanych w Polsce formacji, i tak oprócz nieodłącznie z Żywiolakiem kojarzonego Deliry Jaworskiego zobaczymy w zespole szalonego bębniarza grupy R.U.T.A – Michała Stawarza, wokalistkę i skrzypaczkę głośno wyróżnioną ostatnio SUTARI – Kasię Kapele, pełną mistycznego chłodu wokalistkę mrocznego DAS MOON – Daisy Kowalski, czy gitarzystę (tutaj grającego na lutni) Darka Goca z zespołu Fonofobia (Mordewind). Nieprawdopodobnie surowe brzmienia instrumentów takich jak lira korbowa, gęśla gdańska (osobista rekonstrukcja

Jaworskiego), lutnia, różne odmiany skrzypiec oraz progresywnie brzmiące etniczne bębny tworzą charakterystyczne jedyny dla tej polskiej formacji. To po prostu trzeba usłyszeć.

23 (niedziela)

15.00 – „Czerwony Kapturek” – spektakl dla dzieci w wykonaniu Teatru Bajlandia. Wstęp 5zł.

19.00 – „Lata 20., lata 30.” – koncert w wykonaniu chóru „Złota Jesień” prowadzonego przez Jolanę Janczuk-Tyszkiewicz. Wstęp wolny.

25 (wtorek)

18.00 – Projekcja filmu dokumentalnego „Pamięć o Bitwie pod Olszynką Grochowską” zrealizowanego przez Fundację Muzyki Sakralnej CAECILIANUM przy wsparciu Dzielnicy Warszawa Praga-Południe. Wstęp wolny.

26 (środa)

17.00 – Spotkania ze sztuką – wykład pt. „Sztuka z jaskini, czyli o najstarszych obrazach” przedstawi Anna Knapk. Wstęp wolny.

19.00 – Klub Mola Książkowego – jeśli Ty także nim jesteś i chciałbyś spotkać podobnych sobie, by podzielić się wrażeniami z ostatnio przeczytanych książek, wymienić spostrzeżeniami o autorach, opowiedzieć o swych ulubionych lekturach itp., serdecznie zapraszamy. Tematem spotkania w lutym będzie „Malowany ptak” Jerzego Kosińskiego. Wstęp wolny.

27 (czwartek)

19.00 – Kabaret Filip z Konopi Filipa Borowskiego i Jego Goście. Wstęp 10zł.

28 (piątek)

18.00 – W cyklu „Pod szczęśliwą gwiazdą” – koncert Haliny Frąckowiak. Wstęp 20zł.

WYSTAWY

Galeria CPK jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 – 18.00. Wstęp wolny.

1 (sobota)

18.00 – Wernisaż wystawy malarstwa i lalek „Imaginarium Chwastka”. Wystawa będzie czynna do 12.02.2014.

14 (piątek)

19.00 – Wernisaż wystawy rysunków Stanisława Gajewskiego „Formy miłosne”. Wystawa będzie czynna do 26.02.2014.

28 (piątek)

18.00 – Wernisaż wystawy malarstwa Józefa Zdziecha. Wystawa będzie czynna do 14.03.2014.

MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zmiany terminów (w tym odwołanie) wydarzeń dokonane po opublikowaniu powyższego programu imprez

www.ABCK.pl

ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI POŚREDNICTWO

- Nowoczesne metody • Konkurencyjne ceny
- Doświadczenie • Bliski kontakt
- Pełna obsługa techniczna, prawna, księgową

DAJEMY WIĘCEJ ZA MNIEJ !

Twój zarządca, tel. 530 530 330

- Bezpłatne wyceny • Konsultacje

Szybka pomoc w aranżacji
Twojego mieszkania w stałej
konkurencyjnej i niezależnej
od ilości m² cenie.

POGOTOWIE
wnętrzarskie

Teraz projektowanie wnętrz jest w zasięgu Twoich możliwości.
Doświadczeni projektanci odwiedzą Cię w Twoim domu i zaproponują
najlepsze rozwiązania i zmiany oraz rozwiążą Twoje problemy.



Sprawdź na www.pogotowiewnetrzarskie.pl
lub zadzwoń 604 23 23 57 i dowiedz się więcej - to możliwe!

OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. **Treść ogłoszeń należy przysłać drogą e-mailową na adres: drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl (do końca poprzedniego miesiąca).**

Ogłoszenia o długości do 25 wyrazów publikowane są **BEZPŁATNIE**. W przypadku potrzeby zamieszczenia ogłoszenia dłuższego lub o nietypowej treści proszę kontaktować się z naszym działem reklamy:

e-mail: reklama@wiadomosciasiedzkie.pl, tel.: 22-810-26-04.

NIERUCHOMOŚCI

- Sprzedam mieszkanie dwupoziomowe 100 m² w Aninie na strzeżonym osiedlu. 4 pokoje, 2 łazienki z podgrzewaną podłogą, 2 balkony, miejsce garażowe, piwnica. 2 minuty od stacji PKP Anin. Cena: 615000 zł. Kontakt: 501-620-701
- Sprzedam bardzo ładną, wymiarową działkę budowlaną, ogrodzoną, w Markach. 1500 m² – prąd, gaz, infrastruktura, tel. 519 781 759; 510 030 551

KARMY dla psów i kotów oraz art. zoologiczne na telefon, z dostawą do domu GRATIS. Zapraszamy!
Tel. 602-323-888

www.hauhau24.pl

- Kupię dom, mieszkanie lub działkę, tel. 730 537 491
- Sprzedam segment w Starej Miłosnej. Ładnie wykończony. W rozliczeniu działka lub mieszkanie - kierunek Mińsk lub Lublin, inne propozycje, tel. 0 692 977 947
- Sprzedam ładną kawalerkę z widną, dużą kuchnią w Wesolej. Media, K.W., bardzo dobra komunikacja. Mieszkanie bardzo ciche i ciepłe, blok po generalnym remoncie, tel. 22 773 41 75 po godz. 17.

ABCK

ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI
POŚREDNICTWO

www.abck.pl tel. 530 530 330

- Sprzedam działkę budowlaną w Dębie Wielkiej, 765 m², narożną z mediami na osiedlu domków jednorodzinnych, 15 km od Warszawy, tel. 608 736 533
- Sprzedam 2,5 ha lasu w Kownatkach koło Łukowa, 100 km od Warszawy. Media, bdb dojazd, sąsiedztwo leśniczówki, bogactwo jagód i grzybów. Cena do negocjacji, tel. 608 736 533
- Sprzedam dwupoziomowe mieszkanie na os. zamkniętym w Starej Miłosnej – 86 m² - 4 pokoje, kuchnia, 2 łazienki, łoża, piwnica, dwa miejsca parkingowe. Cena do uzgodnienia, tel. 22 773 34 11; 608 736 533
- Sprzedam bezpośrednio działkę budowlaną w Starej Miłosnej, 364 m², tel. 534 943 830
- Sprzedam mieszkanie trzypokojowe, 71,2 m² w zamkniętym, chronionym, kameralnym osiedlu "Miłosna Park" w Starej Miłosnej - 420 000 zł., tel. 502-652-336

ZŁOTA RĄCZKA
515 400 656

SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ

- Sprzedam 2 szafki do łazienki, jedna pod umywalkę, druga wolnostojąca białe - taniol, tel. 781 496 613
- Sprzedam odkurzacz Elektrolux bezworkowy w idealnym stanie - taniol, tel. 781 496 613
- Sprzedam wersalkę z pojemnikiem kolor rudy w idealnym stanie, tel. 781 496 613
- Sprzedam 3 komody sosna ciemne drewniane styl włoski, tel. 781 496 613
- Sprzedam 2 stoliki pod telewizor, w idealnym stanie - taniol, tel. 781 496 613

Szkoła Podstawowa Niepubliczna nr 90 Gimnazjum Niepubliczne w Wesolej Warszawa-Wesoła, ul. Kruszyny os. Stara Miłosna Tel. 22 773 33 77

- Sprzedam dużą zdrową YUKĘ wys. ok 2,5 m, trzy pnie - rozgałęzienia, na jednym z nich najwyższym dwa dodatkowe rozgałęzienia, rośnie w donicy gliniano-ceramicznej specjalnie postarzonej złotem (za samą donicę zapłaciłam w sklepie ogrodniczym 160zł) dodatkowo przy yuce jest podpórka - kij z sizalu. Idealna do dekoracji biura, domu bądź oranżerii. cena 270 zł do negocjacji, zdjęcia zainteresowanym prześlę na maila. tel. 793354319 e-mail: bandera81@wp.pl
- Zamienię mieszkanie kwatrukowe 37 m² na Saskiej Kępie na WIEKSZE tylko na Saskiej Kępie ew. Gocławiu (może być zadłużone lub do remontu). Moje mieszkanie bez zadłużeń, do wykupu,

Żłobek i Przedszkole Rodzinne

Warszawa-Wesoła, ul. Kruszyny 28 os. Stara Miłosna
Tel. 22 773 33 77

Okulista – Szpital Grochowski, ul. Grenadierów 51/59

Poradnia dla dzieci i dorosłych:
wady wzroku, zęzy, zaćma, jaskra, choroby żółtej plamki
czynny: poniedziałek 16-18, środa 9-12,
dodatkowe godziny do uzgodnienia
zapisy tel.: 500-52-34-99, koszt wizyty 50 zł

Szybka pożyczka do 7000 zł!

Równe raty, bez ukrytych opłat.

Provident Polska S.A. 600 400 288

(taryfa wg opłat operatora)

DACHY SPRZEDAŻ, MONTAŻ 501 14 14 40

po remoncie, ciche, widne, piękna zielona okolica. Kuchnia przerobiona na pokój dziecka, w dużym pokoju aneks. Centralne ogrzewanie, bez piecyka gazowego. Dopłata, tel. 501216395

- Sprzedam "Literatura Polska Przewodnik Encyklopedyczny" tom I oraz tom II, PWN – stan idealny – taniol, tel. 781 496 613
- Sprzedam "Encyklopedia Powszechna" PWN 4 tomy – stan idealny – taniol, tel. 781 496 613
- Sprzedam taniol 2 krzesła barowe Hoker Venus, nowe, tel. 502968498
- Sprzedam 2 komplety odzieży narciarskiej Iguana, bdb stan, rozmiar L, czerwone, kurtka z kapturem, spodnie, 150 zł za komplet, tel. 600 43 50 48
- Materiały po likwidacji stolarni, piły tarczowe, szelak taniol sprzedam, tel. 22 615-30-60
- Kolekcjoner kupi stare książki, pocztówki, monety, zegarki, biżuterię, militaria, tel. 502 011 257
- Kupię Chińskie znaczki pocztowe, przesyłki pocztowe z Chin i Korei Północnej, stare koperty listów, stare widokówki i karty pocztowe z Polski i krajów sąsiadujących, tel. 602 511 582
- Sprzedam taniol blachę ocynkowaną o wymiarach 100x200 cm, arkusz - 30 zł i blat do pracowni o wym. 4x80x315 cm, tel. 22 615 30 60
- Kupię lub wezmę zamrażarkę i lodówkę, tel. 516 390 664
- Sprzedam tapczan 1-osobowy z zagłówkiem w bdb stanie (prod. 10.08.2012) kolor kakao, tel. 22 870 29 98
- Przyjmę drzewo każdego rodzaju - deski rozbiórkowe, wycinkowe itp. tel. 512 371 367
- Sprzedam wózek inwalidzki elektryczny/ręczny, chodzik z siedziskiem, materac przeciwoślizgowy, krzesło pod przysic, toaletę przenośną, tel. 603 310 664

Mesela PROMOCJA! Saska Kępa
www.restauracjaneptun.pl

- Narty, deski, buty narciarskie i snowboardowe, kaski, kije. Nie masz co zrobić z używanym sprzętem narciarskim dzieci wyrosły chcesz coś wymienić ze sprzętu zadzwoni tenis@wp.pl, tel. 0 602 231 318

KOREPETYCJE/NAUKA/ WARSZTATY

- Język niemiecki. Szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum. Doświadczona nauczycielka. W domu ucznia. Tel. 608 484 707
- Pedagog z pasją, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej pomoże Twojemu dziecku w odrabianiu lekcji, bieżącej nauce oraz nadrobieniu zaległości, tel. 797-784-623
- Nauka gry na gitarze – od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz fajne piosenki! Zapraszamy, na pewno się nie rozczarujesz, tel. 695-622-848

KOLEKCJONER KUPI

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

TEL: 502-011-257

- Pomoc i nauka w obsłudze KOMPUTERA, dla osób STARSZYCH promocja! Zajęcia indywidualne prowadzone przez studenta. Efektywna, spokojna nauka korzystania z INTERNETU oraz podstawowych funkcji komputera, tel. 533 404 404
- Nauczycielka z doświadczeniem pomoże nadrobić zaległości w nauce, odrobić lekcje, poszerzyć wiedzę. Dostosowanie zajęć do potrzeb ucznia. Przed-szkole oraz kl. 0-III Dojazd gratis, tel. 728 814 601
- Język polski - korepetycje- wszystkie poziomy, tel. 534-943-830

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 76 w Warszawie-Międzylesiu
przyjmie uczniów do klasy 1 i 2.
Tel: 22 615-25-67, 502-643-761

SPRZEDAM/KUPIĘ – DLA DZIECI

- Rower dziecięcy na 4 kółkach-taniol, tel. 781 496 613
- Do sprzedania wózek dla dwojaczków, kolor czerwony, w komplecie spacerówki + 2 foteliki samochodowe, tel. 516 390 664
- Do sprzedania wózek dla dziecka. Antyczny, duże koła z elementami wikliny, tel. 516 390 664
- Kupię lub wezmę wózek - spacerówkę z dużymi kołami, tel. 516 390 664

WYNAJMĘ

- Do wynajęcia 3 pokojowe 74 m² po remoncie, bezpośrednio Saska Kępa, tel. 22 617 27 20
- Do wynajęcia lokal 50 m², biurowo-usługowy pawilon ul. Grochowska, 2 pokoje, wc, parking, miejsce na reklamę, przystanki tramwajowe i autobusowe, tel. 600 049 758

PRACA-DAM/SZUKAM

- Szukam pracy: pranie, sprzątanie, prasowanie lub opieka nad dziećmi. Posiadam samochód, tel. 505-103-948
- Elektryk, pełen zakres, awarie, szybko, gwarancja, tel. 600 270 539
- Odsienianie 503 150 991
- Szukam pracy - mycie okien, sprzątanie w domach, porządky, tel. 511 210 315
- Gotowanie obiadów dla starszych osób, tel. 511 210 315
- Opieka i pomoc w nauce dla ucznia 3-4 godz. dziennie, tel. 511 210 315
- Asysta osoby starszej, tel. 511 210 315
- Opieka pielęgniarska nad dziećmi i dorosłymi w domu + gotowanie posiłków, tel. 793 456 990
- Sprzątanie na zamówienie. Pielęgnacja kwiatów w domu i ogrodzie, tel. 793 456 990
- Złota rączka - usługi ogrodnicze, porządkowe, malowanie itp., tel. 507 097 028
- Złota rączka - porządky, remonty, malowanie i inne prace, tel. 518 731 920
- Zdun, budowa i przebudowa piecy i kuchni kłofowy oczekuje propozycji, tel. 723 745 118
- Złota rączka, tel. 515 400 656
- Złota rączka, tel. 503 150 991
- Złota rączka - elektryka, tel. 516 075 825

Liceum Ogólnokształcące Niepubliczne nr 27 Studium Policealne w Wesolej
Przyjmie młodzież i dorosłych
Warszawa-Wesoła, os. Stara Miłosna
Tel. 22 773 33 77

Zakład Pogrzebowy Calvaria
całodobowo
Ul. Grochowska 144/146, tel. 22 836 40 09, 501 570 011



ul. Bora-Komorowskiego 21
lokal 307 (obok Rossmanna)
Warszawa - Gołdów
(3 km od skrzyżowania Marsa z Płowiecką)

22 250 15 77, 22 671 77 00
www.boramed.pl
pon. - pt. 8 - 20, sobota 9 - 13

BADANIA USG dorośli i dzieci

Piersi	Węzłów chłonnych
Tarczycy	Stawów, więzadeł i mięśni
Jamy brzusznej	Dopplerowskie
Stawów biodrowych u dzieci	i wiele innych
Przeziemiączkowe u dzieci	



STOMATOLOGIA

Stomatologia zachowawcza	Endodoncja
Stomatologia dziecięca	Protetyka
Ortodoncja	Implanty
	Chirurgia szczękowa

GINEKOLOGIA

Kompleksowe prowadzenie ciąży	Konsultacje ginekologiczne
USG ciąży 2D/3D/4D	USG ginekologiczne
USG genetyczne	Kolposkopia
Test PAPP-A	Cytologia
ECHO serca płodu	Szczepienia przeciw wirusowi HPV
Certyfikat Londyńskiej Fundacji Medycyny Płodowej FMF	

SPECJALIŚCI

endokrynolog, pediatra, kardiolog, ortopeda, gastrolog,
chirurg, dermatolog, laryngolog, internista, urolog, neurolog



INICJATYWA PRASKA

PRZYJAZNE WYDAWNICTWO



- WIZYTÓWKI
- PLAKATY
- ULOTKI
- GADŻETY
- TECZKI
- NOTESY
- KALENDARZE
- BANERY
- BROSZURY
- KSIĄŻKI
- PRACE W OPRAWIE BINDOWANEJ SPIRALĄ METALOWĄ

22 613 46 23, Grochowska 194/196
www.InicjatywaPraska.pl

Z TA REKLAMĄ RABAT



NOWA

apteka

INFORMACJA DLA PACJENTA



APTEKA NOWA
UL. ŁUKOWSKA 16

Godziny otwarcia:
pon. - pt.: 8:00 - 20:00
sobota: 8:00 - 14:00
tel. (22) 612 37 17

