

ZWYKLI Niezwykli TARGÓWKA

CZY W TWOIM SĄSIEDZTWIE MIESZKA:

- UCZEŃ
- NAUCZYCIEL
- URZĘDNIK
- MIESZKANIEC
- SĄSIAD

KTÓRY SWOJĄ POWOŁANĄ POSTAWĄ ZARADKOWA
NA TO, JEST GO WYEDUCZYĆ, CHCEMY SPÓDĄC
SŁUCH HISTORIĘ, STWORZYĆ GALERIĘ
ZWIĘKSZYĆ NAJWIEKSZYCH SCHAŃKÓW
ZABAWKĄ, JEST DĄC INSPIRACJĘ IMYTH
DO SPOŁECZNEGO DZIAŁANIA.

ZGŁOŚ KANDYDATA JUŻ DZIŚ!
ZAPÓZNAJ SIĘ Z REGULAMINEM.

Więcej informacji na stronie www.targowek.pl
i na naszym facebooku: Targowka

Między innymi
Biuro Gminy Dzielnicy Targówek

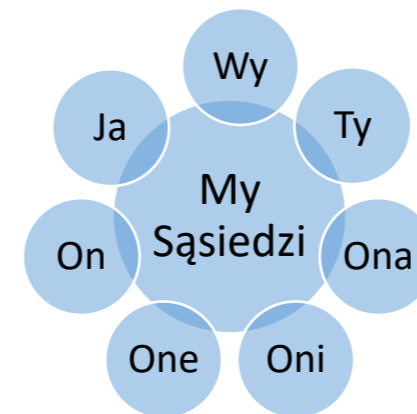
Projektowa realizacja w ramach projektu konsorcyjnego „My Sąsiedzi”
dotrzymawanego ze środków m. st. Warszawy.

Zapraszamy do przesyłania swoich tekstów i odwiedzania Internetowego Informatora Lokalnego!

[mymasiedzi@stowarzyszeniedlarodzin.pl](mailto:mysasiedzi@stowarzyszeniedlarodzin.pl); www.infotargowek.org/informator-lokalny



Sierpień 2017



Promujący ideę lokalności oraz współpracy projekt współtworzony przez konsorcjum 4 Organizacji, współfinansowany ze środków m.st. Warszawy i realizowany w okresie **od lipca 2016 r. do grudnia 2017 r.**, na obszarze Targówka - skoncentrowanie na **Targówku Mieszkaniowym i Targówku Fabrycznym.**



ROZTAŃCZONY TARGÓWEK jak na przedwojennym dancingu

Park im. Stefana
Wiecheckiego

"Wiecha"

14.07.2017

21.07.2017

Park Bródnowski

11.08.2017

25.08.2017

START: godz 19-ta



Szczegóły na stronie www.miejsekreatywne.org
WSTĘP WOLNY



Projekt „My-Sąsiedzi” jest współfinansowany ze środków m.st. Warszawy

Projekt finansuje m.st. Warszawa



Miło nam poinformować, że w dniu 13 lipca 2017 roku komisja konkursowa inicjatywy „Zwykli-Niezwykli Targówka” wyłoniła laureatów w kategoriach:

UCZEŃ – Julia Snopek
NAUCZYCIEL – Małgorzata Beczek
URZĘDNIK – Sylwia Weilandt wraz z zespołem
MIESZKANIEC – Nikola Kwiatkowska
SĄSIAD – Mariusz Bielecki

Z całego serca gratulujemy Laureatom! ❤️❤️

Celem inicjatywy „Zwykli-Niezwykli Targówka” jest prezentacja dobrych przykładów społeczników, aktywistów oraz innych osób mieszkających, związanych (np. pracujących) i pochodzących z Targówki, które w codziennym życiu wykazały się uczciwością, odwagą czy chęcią niesienia pomocy innym. Ważnym elementem jest pokazanie społeczności lokalnej przykładów dobrych praktyk oraz budowanie więzi sąsiedzkich, promowanie idei działań w swojej społeczności i na rzecz sąsiadów, a także czerpanie inspiracji od innych.

Patronat honorowy nad zadaniem objął Burmistrz Dzielnicy Targówek p. Sławomir Antonik.

W ramach tego działania planujemy:

- organizację konkursu (15.05-15.06.2017 r.), w ramach którego zostaną wyłonieni Zwykli-Niezwykli Targówka w kategoriach: uczeń, nauczyciel, mieszkaniec, urzędnik, sąsiad,
- organizację warsztatów, serii spotkań społeczności lokalnej z twórcami bohaterami zdjęć wg koncepcji wypracowanej wspólnie z mieszkańcami (01.07- 23.12.2017 r.),
- organizację wystawy fotograficznej wraz z opisem postaci i wernisażem w miejscu znanym społeczności lokalnej (siedziba Ta Szansa, ew. Urząd Dzielnicy Targówek, ew. otwarta przestrzeń Teatru Rampa; 01.09-31.10.2017 r.), zakładamy, że wystawa ta będzie mogła potem podróżować po naszych miejscach lokalnych (Klub Sq-SIADA, Klub Cafe Sąsiad i innych dostępnych wskazanych przez naszych odbiorców miejscach).

Projekt My Sąsiedzi jest projektem konsorcyjnym realizowanym przez:

- Stowarzyszenie „Mierz Wysoko”
- Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci „SZANSA”
- Stowarzyszenie dla Rodzin
- Fundacja Akademia Innowacji

ZAJĘCIA "ZDROWY KRĘGOSŁUP" Z FIZJOTERAPEUTĄ

Podczas zajęć "Zdrowy Kręgosłup" będziemy koncentrować się na:

- profilaktyce bólów kręgosłupa
- kształtowaniu prawidłowej postawy ciała
- wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych tułowia, stabilizujących kręgosłup
- Zadbamy o poprawę ruchomości kręgosłupa, poprawę elastyczności najważniejszych grup mięśniowych, przykurczonych w wyniku siedzącego trybu życia i pracy.
- Wykorzystamy elementy pilatesu, stretchingu i jogi.

Zajęcia skierowane są dla szerokiego grona odbiorców, niezależnie od tego, czy mają oni zdrowe plecy czy dysfunkcję.

Pamiętajmy, że zajęcia "Zdrowy Kręgosłup" to nie tylko praca nad mięśniami grzbietu, ale również nad wzmocnieniem innych partii, takich jak stawy kolanowe, biodrowe, barki, które odpowiedzialne są za utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Jedynym, czego potrzebujesz aby wziąć udział w zajęciach to wygodny, niekrępujący ruchów strój i dobre nastawienie.

Zajęcia fit dla dorosłych
zdrowy kręgosłup

kształtują ładną postawę ciała
wzmacniają mięśnie posturalne
działają profilaktycznie

• **poniedziałki** •
24.07, 21.08, 28.08
• **środy** •
26.07, 16.08, 23.08, 30.08

10:30-11:30

podczas zajęć dziećmi w wieku 0-3 lata zaopiekuje się animator :)

obowiązują zapisy:
taszansa@gmail.com
lub bezpośrednio w
TA szansa

Realizacja zajęć możliwa dzięki dofinansowaniu m.st. Warszawy w ramach projektu „My Sąsiedzi”