



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 1 (4)/2022

WIOSNA

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

TEMAT NUMERU:

KOBIETY MOKOTOWA

I NIE TYLKO

NIE BÓJMY SIĘ MARZYĆ

SPORTY WALKI

SPOSÓB NA KOBIECOŚĆ

„MOKOTÓW? NIE, KOBIETA”

FELIETON

OGŁOSZENIA



| | |
|--|-------|
| OD REDAKCJI | 2 |
| OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW | 2, 13 |
| Temat numeru: Kobiety | |
| KOBIEТЫ (NAJCZĘŚCIEJ) LUBIĄ RÓŻ | 3 |
| ZNANE KOBIEТЫ STAREGO MOKOTOWA | 4 |
| KOBIEТЫ W SPEKTRUM | 5 |
| ŻEBY NIE REZYGNOWAĆ Z MARZEŃ! | 6 |
| WIELKIE KOBIEТЫ W PSYCHOLOGII | 7 |
| SPORTY WALKI – SPOSÓB NA KOBIECOŚĆ | 8 |
| Kobiety Mokotowa. O sobie | |
| ABYŚMY MIAŁY ODWAGĘ DZIAŁAĆ | 10 |
| Z BIELAN NA MOKOTÓW | 10 |
| CZY PRACA NAUCZYCIELA = PASJA? TAK! | 11 |
| Cykle | |
| MŁODZI REPORTERZY: NIE TYLKO SUPERSAM | 12 |
| MOKOTÓW? NIE, KOBIEТА | 13 |
| Co się dzieje u partnerów? | |
| MOKOTOVIA CARNIVALE ART | 14 |
| OGŁOSZENIA MOKOTOWSKIE | 14 |
| OGŁOSZENIA WSPARCIOWE (ZDROWIE PSYCHICZNE) | 15 |
| GŁOS CZYTELNICZKI | 16 |
| KONTAKT | 16 |

Jest oto czwarty numer – to już nie trzeci, sprawa robi się więc poważna. Na przystawkę proponujemy reportaż podróżniczy Anny Wołyńczyk, którego prawdziwymi bohaterkami są kobiety spotykane każdego dnia w sklepach, piekarniach, kioskach – to do nich się uśmiechamy, nie tylko 8 marca, dźwięczy morał, dzięki któremu dania główne będą jeszcze lepiej smakowały. Jacek Frydryszak, czerpiąc ze swoich lektur, prowadzi nas na spacer po Starym Mokotowie szlakiem znanych Polek. Anita Zdrojewska pisze o ponadprzeciętnie aktywnych kobietach z jej najbliższego mokotowskiego otoczenia, które nigdy nie zrezygnowały ze swoich marzeń. Dalej Marta Ślaska daje nam poznać znane kobiety zasłużone dla psychologii. Ale to nie koniec różnorodnego obrazu kobiety, bo już na kolejnej stronie Michalina Wieczorek-Rzeszowska bez ogródek pokazuje, jak kobiety uprawiają dziś sporty walki. Z mat treningowych przechodzimy do mokotowskiej oświaty. Opowieści o kolejach swojego losu dzielą się dwie dyrektorki mokotowskich placówek: Małgorzata Plichcińska oraz Anna Rumińska. Mało? Jeśli dotąd serwowaliśmy głównie dania główne, to kolejny felieton Joanny Tadzik zatytułowany „Mokotów? Nie, Kobieta” musi być deserem. Nie zawsze jest różowo: Joanna Oprawa-Karwat

porusza kwestię stereotypowego obrazu kobiet w spektrum autyzmu. Na podwieczorek Marek Masłowski przygotował relację z Mokotovia Carnivale Art, imprezy organizowanej wspólnie przez wszystkie mokotowskie domy kultury, zaś o mokotowskiej urbanistyce pisze Antoni Niezgoda, czyli uczestnik zeszłorocznych warsztatów dziennikarskich Anny Wołyńczyk – i tak zatoczyliśmy koło. Na kolację ogłoszenia, trochę kultury, coś dla seniorów oraz oferta pomocy w zakresie zdrowia psychicznego (dorosłych i dzieci). A na dzień wolny urząd naszej dzielnicy zaprasza do groty solnej. Niezmiennie zachęcamy do kontaktu z nami – szczegóły na ostatniej stronie. Ach, zapomnieliśmy o śniadaniu! Więc na śniadanie w imieniu Zespołu Redakcyjnego „Gazetki Partnerskiej Stary Mokotów” składam wszystkim Paniom te oto życzenia: by się do Was uśmiechano każdego dnia i o każdej porze.

Tu miał się ten wstęp kończyć i nawet powstała robocza wersja tego numeru „Gazetki”, w którym tak się dzieje. Wszystko mieliśmy już gotowe, materiał był po pierwszym składzie, wprowadzaliśmy drobne uzupełnienia, przesunięcia, rozszerzenia, jak to w redakcji. Czegoś nam jednak brakowało, by mieć to poczucie, że „numer zamknięty”. Na zebraniu redakcyjnym we wtorek wieczorem 22 lutego rzutem na taśmę pojawił się pomysł, żeby przeprowadzić wywiad z wiceburmistrznią Mokotowa Anną Lasocką – jedyną na naszej dzielnicy kobietą-burmistrzem. Doskonale, robimy! W środę redakcyjnej koleżance Annie Wołyńczyk udało się umówić wywiad na piątek. Rankiem w czwartek 24 lutego Rosja wypowiedziała wojnę Ukrainie. Było za późno na szersze odniesienie się do sytuacji na naszych skromnych łamach. Ale myślami i czynem jesteśmy z Ukrainą, z Ukrainkami, z Ukrainkami. Z Łucka do Pałacu Szustra jest 380 kilometrów. Wroga armia przysłała i wyrzuciła stół, na którym jedliście. Oby to się jak najszybciej się skończyło.

Jakub Tercz

KOBIEТЫ (NAJCZĘŚCIEJ) LUBIĄ RÓŻ!

ANNA WOŁYŃCZYK

Przedstawiam sylwetki kilku kobiet, z którymi niemal codziennie spotykam się podczas zakupów w okolicznych sklepach – poznamy je i uśmiechnijmy do nich, nie tylko z okazji marcowego Dnia Kobiet.

Ja najczęściej chodzę ubrana na różowo...

Dziewczęta z „Grzybków”

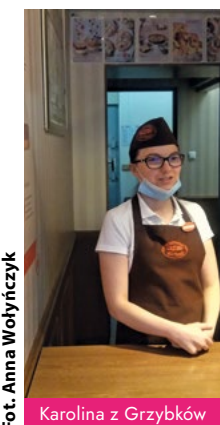
Karolina pracuje tu niemal od początku „Grzybków” przy ul. Puławskiej 54 – zaczęła miesiąc po otwarciu, we wrześniu 2014 roku. Pochodzi spod Warszawy, ale tu skończyła technikum gastronomiczne oraz studium ekonomiczne i kosmetyczne. Mieszka na Grochowie. „Mam dobry dojazd do pracy. Lubię tu pracować, bo są mili, znani od lat klienci i bardzo zgrany zespół w sklepie”. Ulubiony kolor – różowy.

Beata już ponad 4 lata uśmiecha się do klientów zza lady i doradza co kupić. Jest mokotowianką, mieszka przy Metrze Wilanowska, więc niedaleko. „Najbardziej lubię bułkę specjalną, bajgle z makiem i chałkę. A mój ulubiony kolor – zielony”.

Agnieszka, też warszawianka, od 3,5 lat dojeżdża tu z Pragi Północ: „Lubię tu pracować, bo mamy swoich miłych klientów, a i zespół jest zgrany – ani razu się nie pokłóciłyśmy. Najchętniej jem chleb jaglany i bajgle z sezamem”. Kolor – różowy.

Najkrócej, pół roku, pracuje w „Grzybkach” Ania – lubi kolor niebieski.

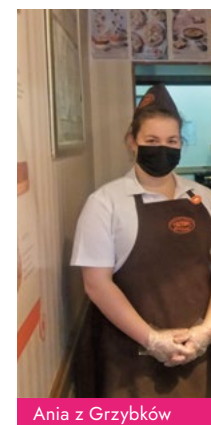
PS. Przedstawiłam załogę „Grzybków” po imieniu, choć zwracam się do ekspedientek „per pani”. Ale są tak młode i radosne, że tu pozwoliłam sobie pisać po imieniu. Dodam, że jestem niemal wyłącznie pieczywo z tego sklepu – panie doskonale wiedzą, że kupuję ciabatę żytnią albo bułkę dyniową i tylko pytają: ile.



Fot. Anna Wołyńczyk



Beata i Agnieszka z Grzybków – nawet mimo maseczek widać, że się uśmiechają



Ania z Grzybków

O godzinie 5.15...



Pani Aneta

...pani Aneta już jest na miejscu, bo o tej porze dostarczane są gazety. I tak jest codziennie, z wyjątkiem niedziel, od 2017 roku, gdy, po 19 latach pracy u kogoś, sama przejęła ten interes. Na niespełna 30 metrach kwadratowych są tu tysiące rzeczy: dzienniki, czasopisma, książki, napoje, chemia domowa, a panuje nad tym energia i uśmiech właścicielki. Do sklepiku w budynku przy ul. Puławskiej 63 zaglądają stali klienci (ja wpadam w piątki po „Gazetę Wyborczą”, bo zawsze jest do późna), ale i przechodnie. Są tu starannie wybrane zabawki, a niebawem pewnie pojawi się tak lubiana przez wiele osób tzw. chemia niemiecka.

O godzinie 17 pani Aneta zaciąga żaluzje na drzwi i po 12 godzinach wraca do domu na Dolny Mokotów. Wróci o 5.15...

Lubi czerwony kolor.

Wiadomość z ostatniej chwili! Pani Aneta zapewne niebawem przeniesie swój kiosk trzy domy dalej – na Puławską 71.

Małgosia z „Kacperka”

W prześwicie między kamienicą przy ul. Dąbrowskiego 1 a budynkiem przy ul. Puławskiej 50 jest malutki sklepik – „Kacperka”. Już od 27 lat prowadzi go pani Małgosia z panem Grzegorzem. Stali klienci przychodzą tu nie tylko po codzienne zakupy: owoce, warzywa, nabiał, wodę, pieczywo, wędliny. To też fajne miejsce na sąsiedzkie pogaduchy.

Pani Małgosia najczęściej pracuje popołudniami. Mieszka w pobliżu i można spotkać ją na spacerze z psem. Manius jest z piaseczyńskiej fundacji, w ulubionym kolorze pani Małgosi – czarnym.



Pani Małgosia z Kacperka

ZNANE KOBIEТЫ STAREGO MOKOTOWA

JACEK FRYDRYSZAK – MĘŻCZYZNA

Pierwszy numer naszej gazetki w roku 2022 poświęcamy kobietom. Postanowiłem zatem przedstawić Państwu znane kobiety związane historycznie z dzielnicą Mokotów. Ten artykuł jest de facto streszczeniem jednego z rozdziałów książki Sylwii Chutnik (również mieszkanki Mokotowa) zatytułowanej „Warszawa kobiet”, wydanej przez czasopismo „Polityka” w roku 2011. Ograniczyłem obszar zainteresowania do rejonu Starego Mokotowa i dodałem nieco informacji od siebie.



Źródło: Fundacja Warszawa 1939, www.warszawa1939.pl

Od początku funkcjonowania Mokotów jako jednej z dzielnic Warszawy stał się on miejscem zamieszkania lub pracy wielu znanych postaci historycznych, w tym znanych kobiet; tak jest zresztą do dzisiaj.

Naszą wędrowkę szlakami tych postaci zaczynamy od rejonu Ewangelickiego Kościoła Garnizonowego (Puławska 2b), w pobliżu którego przed II wojną światową mieściła się pierwsza polska fabryka samolotów. Odbływały się tutaj kursy na licencję pilota, a absolwentkami były między innymi Mary Mrozińska – aktorka teatralna i filmowa, Iwona Kempówna-Zabiegło, żołnierz AK (KEDYW), uczestniczka Powstania Warszawskiego czy wreszcie Jadwiga Piłsudska – Jaraczewska, córka marszałka Piłsudskiego służąca w czasie II wojny światowej w brytyjskiej lotniczej służbie transportowej.

Idziemy dalej na południe; w kamienicy przy ul. Puławskiej 10 (róg Rakowieckiej) Anna Walendowska (wnuczka Melchiora Wańkowicza) prowadziła w latach siedemdziesiątych Salon Niezależnej

Myśli odwiedzany przez intelektualistów wspierających ówczesną opozycję polityczną (m.in. Stanisław Barańczak, Jan Józef Lipski, Jacek Kaczmarski, Jacek Kleyff, Stefan Kisielewski). Prawdopodobnie z okien tego budynku Chris Nienthal wykonał słynne zdjęcie transportera opancerzonego SKOT stojącego pod kinem Moskwa, w którym był wówczas wyświetlany film „Czas apokalipsy”.

Skręcamy w prawo w ulicę Rakowiecką i zatrzymujemy się przy numerze 37, pod którym do niedawna mieściło się więzienie. Po II wojnie światowej było ono miejscem represji komunistycznych skierowanych przeciwko byłym żołnierzom AK – wieziono tutaj do roku 1956 między innymi poetkę Irenę Tomalak, a zamordowano łączniczkę Helenę Żurawską (rozstrzelaną 21 września 1949 roku).

Idziemy na zachód ulicą Rakowiecką przecinając aleję Niepodległości. Na roku Rakowieckiej i Fałata mieszkała poetka, autorka piosenki „Hej, chłopcy, bagnet na broń” Krystyna Kra-

helska, która pozowała rzeźbiarce Krystynie Nitschowej do rzeźby Syreny. Dalej na ulicy Fałata mieszkała pisarka Ewa Szelburg-Zarembina – pisarka i poetka z nana głównie z twórczości dla dzieci (słynne A..., a..., a... kotki dwa).

Wracamy w rejon ulicy Puławskiej, czyli na ulicę Chocimską, gdzie od numerem 15 mieszkała do roku 1944 aktorka Elżbieta Barszczewska, znana przede wszystkim z ról w takich filmach jak: „Znachor”, „Trędowata”, „Dziewczęta z Nowolipki” i „Granica”, czy ról teatralnych w takich spektaklach jak „Sen nocy letniej” i „Hamlet”.

Wprowadzając w tym miejscu wątek osobisty dodam, że na tej ulicy (wówczas Langnerowskiej) w domu pod nr 27, który nie przetrwał do naszych czasów, mieszkali moi pradziadkowie i dziadkowie.

Idziemy dalej na południe i na skrzyżowaniu Puławskiej i Madalińskiego możemy podziwiać kamienicę wybudowaną w roku 1936 przez Jana Wedla (tzw. Dom Wedla). W holu kamienicy umieszczono malowidło pod nazwą „Taniec góralski”, wykonane na specjalne zamówienie Wedla przez słynną malarzkę Zofię Stryjeńską. W tym budynku w czasie wojny mieszkała podobno pisarka Zofia Nałkowska (zbiór opowiadań „Medaliony”). Skręcamy w Madalińskiego i na rogu z Sandomierską zobaczymy pięknie wyremontowane dawne garaże taboru miejskiego (powstałe w 1927 r. a po wojnie przekształcone w bazę Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania) będące dzisiaj siedzibą Nowego Teatru. Na ścianie od strony ulicy Sandomierskiej znajduje się płaskorzeźba (autorstwa Zygmunta Otto) herbu Warszawy tj. Syrenki ostrzyżonej „na chłopczycę”. Fryzura ta została wylansowana przez słynnego na całym świecie polskiego fryzjera Antoniego Cierplikowskiego.

Przeskakujemy znowu na drugą stronę ulicy Puławskiej do parku Morskie Oko. Tutaj znajduje się Pałac Szustra (nazwany tak od nazwiska ostatniego właściciela), który od roku 1775 był rezydencją słynnej Izabeli z Czartoryskich Lubomirskiej żony marszałka wielkiego koronnego Stanisława Lubomirskiego. Księżna była znana kolekcjonerką i mecenasą sztuki, w tym inicjatorką przebudowy pałaców wilanowskiego i łańcuckiego, w których zgromadziła

wartościowe zbiory sztuki i rzemiosła artystycznego.

Po drugiej stronie Puławskiej na skwerze Stanisława Broniewskiego „Orszy” znajduje się tablica pamiątkowa poświęcona łączniczkom i sanitariuszkom Armii Krajowej walczącym na Mokotowie w Powstaniu Warszawskim, w tym dyrektorce szpitala powstańczego funkcjonującego w tym miejscu od 1 sierpnia do 27 września 1944 roku, Ewie Matuszewskiej pseudonim „Mewa”.

Przenosimy się w aleję Niepodległości, gdzie pod numerem 132-136 mieszkała artystka scen estradowych i filmu Zula Pogorzelska, która wylansowała takie szlagiery jak: „Ja się boję sama spać”, „Spotkamy się na Nowym Świecie” czy „Panna Mania gra na mandolinie”. Jako pierwsza w Polsce, w roku 1926, zaprezentowała na scenie charlestona, taniec uważany wówczas za prowokacyjny.

Po drugiej stronie alei, pod numerem 163, mieszkała natomiast pisarka Maria Dąbrowska wraz ze swoją partnerką Anną Kowską, również pisarką.

Spacer zakończymy na ulicy Goszczyńskiego 1, czyli w szpitalu siostr elżbietanek, którego założycielką była hrabina Julia Aleksandrowicz oraz matka przełożona Ludwika Opertowska. Budowę szpitala ukończono w roku 1931 i do dzisiaj budynek pełni funkcję placówki medycznej prowadzonej przez prywatnego właściciela.

Według relacji mojej mamy, w latach sześćdziesiątych na dzisiejszym skwerze Stanisława Broniewskiego „Orszy” odpoczywała niezapomniana Mieczysława Ćwiklińska. Mieszkanką Mokotowa do niedawna była również dziennikarka i satyryczka Maria Czubaszek. Przykłady można mnożyć, ale niestety pojemność artykułu jest ograniczona.

KOBIEТЫ W SPEKTRUM



JOANNA OPRAWA-KARWAT

W społeczeństwie, także wśród specjalistów, pokutuje przekonanie, że zaburzenia ze spektrum autyzmu dotyczą przede wszystkim mężczyzn. Tymczasem występują one także u kobiet, i to znacznie częściej, niż zakładano na początku. Wiele z nich nadal nie otrzymuje potrzebnego wsparcia. Dlaczego tak jest?

Presja kulturowa

Badania nad autyzmem prowadzono głównie z udziałem chłopców, stąd kryteria diagnostyczne ustalono właśnie dla tej grupy. U dziewczynek zaburzenia ze spektrum mogą być odmiennie. I choć podłoże neurologiczne jest takie samo niezależnie od płci, to jednak czynniki społeczno-kulturowe sprawiają, że od dziewczynek zwykle oczekuje się większego przystosowania do oczekiwań otoczenia, kompetencji opiekuńczych czy nieokazywania złości. Chyba każda kobieta przynajmniej raz usłyszała zdanie w stylu „złość piękności szkodzi” lub „bądź grzeczną dziewczynką”. Z tego względu kobiety w spektrum szybciej i lepiej niż ich autystyczni rówieśnicy uczą się naśladować pożądane zachowania, maskując to, jak naprawdę się

czują. Dobrym przykładem jest sprawne imitowanie kontaktu wzrokowego.

Koszty bycia „nie sobą”

Normy płci sprawiają, że kobietom w spektrum trudniej jest radzić sobie z emocjami, dbać o wygląd zewnętrzny czy opiekować się dziećmi niż ich neurotypowym koleżankom. Można powiedzieć, że są mistrzyniami kamuflażu, co często dodatkowo utrudnia postawienie właściwej diagnozy.

Życie w masce ma jednak swoje koszty. To ogromne przeciążenie i ciągłe poczucie bycia „nie sobą” sprawia, że znaczna część kobiet w spektrum zmaga się z dodatkowymi trudnościami, jak zaburzenia lękowe, depresja czy zaburzenia odżywiania. Niestety, zarówno dziewczynkom, jak i kobietom skarżącym się na tego ro-

Tyle o przeszłości w telegraficznym skrócie. Dodać należy na koniec, że również dzisiaj Stary Mokotów cieszy się popularnością wśród znanych kobiet. Można tu spotkać popularne aktorki, pisarki, dziennikarki, modelki, polityczki itp., które podobnie jak ich poprzedniczki tworzą historię tej urokliwej części naszego miasta. Na co dzień jednak to przede wszystkim „zwykłe”, anonimowe kobiety są najważniejsze. Pisząc ten artykuł zdałem sobie sprawę z tego, że to właśnie dzięki kobietom możemy normalnie żyć. Robimy zakupy – kobiety, idziemy do lekarza – kobiety, idziemy do urzędu – kobiety, itd., itd. Potwierdzają to wyniki statystyczne – na Mokotowie kobiet jest więcej od mężczyzn o ok. 15%. W naszej partnerskiej działalności również przeważają kobiety. Nawet ciastko stworzone przez mokotowską cukiernię Walczak jest kobietą i nazywa się „mokotówka”. Gdzie ci mężczyźni?

dzaju dolegliwości nierzadko przypisuje się lenistwo, przewrażliwienie czy manipulację. Bywa, że formalna diagnoza autyzmu jest podważana przez otoczenie, bliskich, a nawet innych specjalistów.

We własnej sprawie

Wciąż niewiele jest badań na temat profilu kobiet w spektrum, więc one same coraz częściej podejmują działania w tę stronę. Tworzą blogi i publikacje, w których opisują swoje specyficzne objawy, takie jak np. tworzenie wyobrażeń przyjaciół i kreowanie światów, wycofanie z relacji społecznych w okresie dorastania, wysoki poziom lęku czy zaabsorbowanie, czasem niemal obsesyjne, konkretnym tematem, jak choćby film, sztuka czy zdrowy styl życia.

Więcej informacji na temat kobiet w spektrum można znaleźć na stronie dziewczynyspektrum.pl oraz kanale Youtube [neurotypowe](https://www.youtube.com/channel/UC...).

Joanna Oprawa-Karwat

– psychoterapeutka i psycholożka związana z Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego, prowadzi też praktykę prywatną: karwat-psychoterapia.pl.

ŻEBY NIE REZYGNOWAĆ Z MARZEŃ!

Fot. Paulina Bijoch



ANITA ZDROJEWSKA

Historia pełna jest kobiet, które chciały, próbowały lub z determinacją realizowały swoje marzenia. Te, które chciały czy próbowały, często poległy; nie tylko rezygnując czy wycofując się ze swych pomysłów, ale i w sensie dosłownym – odchodziły w zaświaty z własnej lub niekoniecznie własnej woli.

Wiele zmieniło się od czasów sufrażystek, a może jeszcze wcześniejszych, gdy przedsiębiorcze zielarki ginęły na stosach. A jednak, choć dziś przed dziewczynkami chcącymi rozwijać swoje pasje drzwi różnych instytucji stoją otworem, nadal średnia płaca kobiet jest niższa od wynagrodzenia mężczyzn, a brak wiary w siebie i utarte wzorce postępowania utrudniają im samorealizację.

Mam wokół siebie wiele wspaniałych, inspirujących kobiet. Takich, które marzą i spełniają się, walcząc z okolicznościami, w których przyszło im żyć lub ze schematami, które są w nich samych. Moja kilkuletnia współpraca z Agnieszką Bilińską i Vital Voices Chapter Poland (organizacją wspierającą kobiety, założoną przez Madeleine Albright i Hillary Clinton) uświadomiła mi, jak wiele mogę i powinnam jeszcze zrobić. Uczestnicząc jako mentorka w corocznych spacerach Global Mentoring Walk, mogłam nie tylko podzielić się własnymi doświadczeniami, ale też rozpoznać wartość własnych zasobów. Bo wszyscy mamy „zasoby”, tylko czasem ktoś musi nam o nich przypomnieć. Poza zawodowymi kompetencjami mogą to być po prostu umiejętność słuchania lub wola dzielenia się dobrą energią. Widać je często u osób starających się, by świat był chociaż trochę lepszy. Działających indywidualnie lub społecznie, tak jak przedstawiciele Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów, których spotkałam trzy lata temu, a z którymi dziś wspólnie wydaję niniejszą „Gazetkę”! I którego członkiem jest też mokotowskie wydawnictwo Silver publikujące beletrystykę dla dojrzałych kobiet, o czym warto pamiętać nie tylko przy okazji Święta Kobiet.



Global Mentoring Walk 2015 w Łazienkach Królewskich (fot. Beata Lechowicz).



Zespół redakcyjny celebrował pierwszy numer „Gazetki” (fot. archiwum Fundacji Pompka).

Z myślą o dobrej energii, którą można się dzielić – „pom-pować” – założyłam Fundację Pompka. To była bardzo dobra decyzja; dzięki niej wydarzyło się już wiele dobrego, a w dodatku kilka projektów – m.in. „Japoniki” czy „Japońskie inspiracje dla seniorów” – mogłam połączyć z moją pasją związaną z kulturą Japonii. Prowadzę i organizuję warsztaty butoh, ikebany, kulinarne, zapraszam na wystawy i koncerty oraz – dzięki hojnym darczyńcom – udostępniam bibliotekę książek o sztuce. Przestrzeń Fundacji otwarta jest na różne działania mające wpływ na nasz rozwój i poczucie dobrostanu. Z okazji Dnia Kobiet organizuję – razem z niezwykłą kobietą, Chie Piskorską – Hina Matsuri (japońskie Święto Dziewczyny), a dzięki współpracy z podobnymi do mnie pasjonatami już wkrótce w fundacyjnej siedzibie przy Narbutta będzie można kupić drobną ceramikę i zdrową zieloną herbatę.



Warsztaty ikebany prowadziła Wioletta Piórkowska, ekspertka z Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha (fot. Anita Zdrojewska).

Myśląc o kobietach, ich marzeniach i naszej dzielnicy chcę zwrócić uwagę na bliskie mi i zaprzyjaźnione z Partnerstwem instytucje – Fundację Kosmos dla Dziewczyny, której motto brzmi: „Wspieramy dziewczynki dziś, by jutro wspierały świat”, oraz prowadzone przez moją córkę wydawnictwo Relacja, które wydaje książki pisane głównie przez kobiety, o kobietach oraz – pod szyldem Mamania – dla mądrych rodziców i dzieci.

Kosmos dla Dziewczyny, wydając własny magazyn, inspirować i wzmacnia dziewczynki w ich poszukiwaniach, wierząc, że mają olbrzymi potencjał. Tak żeby miały odwagę być w przyszłości liderkami, neurolożkami, matematyczkami, mamami, majsterkami czy piłkarkami... lub kim chcą.

Relacja wydała m.in. biografie takich kobiet jak Maria Montessori, która była lekarką i twórczynią niezwyklej metody wychowania dzieci, czy Jean Liedloff – antropolożki i autorki kultowej książki „W głębi kontinuum”, której obserwacje natury ludzkiej wpłynęły na miliony ludzi. Reportaże i powieści zmarłej niedawno dziennikarki i eseistki Joan Didion czy polskich autorek takich jak Sabina Jakubowska szczególnie teraz zasługują na uwagę i głębszą refleksję. Jedną z moich ulubionych książek czytanych wnuczkom jest

„Wielka księga supermocy”, która uczy empatii i uwrażliwia na różnorodność osobowości. Myślę, że może ona także wielu dorosłym posłużyć jako lustro – szczególnie paniom, którym trudno jest uwierzyć we własne siły i zasoby. Żeby przez myśl im nie przeszło rezygnować z marzeń!

Anita Zdrojewska – prezeska Fundacji Pompka i szefowa agencji PR PUBLINK. Ma dwie córki i syna.

WIELKIE KOBIETY W PSYCHOLOGII

Fot. archiwum Tertio Millennio Seminar



MARTA ŚLASKA

W poniższym tekście zaprezentuję kilka sylwetek wybitnych naukowiec, które znacząco przyczyniły się do rozwoju psychologii. Jestem przekonana o tym, że ich działalność, może być nadal inspirująca dla wielu współczesnych kobiet.

Najbardziej chciałabym przybliżyć życie i pracę dwóch polskich badaczek z końca XIX w., których dokonania czasem są nieznane nawet studentom psychologii. Moim zdaniem mogłyby być wzorem do naśladowania pod względem niezwyklej pracowitości i oddania na rzecz dzieci. Obie w pewnym okresie swojego życia były bardzo związane z Warszawą. Kształciły się za granicą. Pierwsza z oczywistych względów: kobiety nie mogły studiować na uniwersytetach w tamtym czasie. Pomimo tego, że świat nauki był zdominowany przez męskie grono, Józefa Franciszka Joteyko (ur. 1866 r.) za swoją niebywałą działalność zyskała uznanie w środowisku naukowym w Europie i Stanach Zjednoczonych. Jak podaje Izdebski w książce „Najwybitniejsze kobiety w psychologii XX wieku” była autorką szeregu prac badawczych z zakresu psychologii, pedagogiki i nauk przyrodniczych. Jej znakomite prace na temat zmęczenia i bólu wykorzystywano później w psychologii organizacji pracy. Trzeba podkreślić, iż była pierwszą kobietą, która otrzymała zaszczyt wykładania w Collège du France (pierwszym Polakiem był Adam Mickiewicz).

Drugą badaczką, której osiągnięcia chciałabym opisać, jest Maria Grzegorzewska. Urodziła się w 1888 r. w Rawie Mazowieckiej. Ukończyła studia w Krakowie i Paryżu. Wraz ze swoją mentorką i przyjaciółką, Józefą Joteyko, są twórczyniami pedagogiki specjalnej w Pol-

sce. Obie postulowały wyrównywanie szans edukacyjnych dla dzieci z różnych warstw społecznych w okresie międzywojnia. **W 1922 roku Maria Grzegorzewska założyła Instytut Pedagogiki Specjalnej w Warszawie (Joteyko wykladała na niej psychologię ogólną), który w tamtym czasie był drugim tego typu w Europie.** Instytut miał za zadanie przygotowanie kadry nauczycielskiej do pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Grzegorzewska zwracała uwagę na kształtowanie osobowości nauczycieli i wpływ osobowości nauczycieli na uczniów. Jej podejście dydaktyczne dobrze oddaje cytata z „Listów do młodego nauczyciela”: „Każdy człowiek musi przejść przez szkołę. Im lepszy będzie nauczyciel, tym lepszy będzie świat i życie każdego człowieka”. Dziś Instytut działa jako Akademia Pedagogiki Specjalnej, mieści się w dzielnicy Ochota i nosi imię jej założycielki. Więcej o historii Grzegorzewskiej pisze Anna Chrynowicka w pracy zbiorowej o wymownym tytule „Najwybitniejsze kobiety w psychologii XX wieku”.

Odchodząc nieco z „naszego podwórka”, chciałabym jeszcze wspomnieć o jednej kobiecie, która przyczyniła się między innymi do badań nad rozwojem dzieci – Annie Freud (ur. 1895 r.) Trzeba przyznać, że psychoanaliza na zawsze wpłynęła na medycynę, sztukę i kulturę, pomimo licznych odłamów i znanych krytyk. **Córka Zygmunta Freuda była jedną z pierwszych badaczek,**

którzy zajmowali się psychoanalizą dzieci. Uważała, że terapia powinna uwzględniać wpływ środowiska rodzinnego i szkolnego na dziecko. Ponadto jej celem miało być „budzenie ciekawości i twórczych zdolności”, jak pisze Linde Salbe w książce „Nieznany ląd. Freud i kobiety”. Annie Freud w pracy pomagała Dorothy Tiffany Burlingham (pochodząca ze słynnej rodziny jubilerskiej), która w 1925 roku przybyła z Nowego Jorku do Wiednia, aby leczyć swojego syna. Zafascynowana psychoanalizą, sama przeszła terapię i szkolenie, tym samym dołączyła do grona kobiet, które dalej rozwijały tę dziedzinę. Ze względu na prześladowania żydowskie w 1938 roku Burlingham i Freud z rodzinami przeniosły się do Londynu, gdzie swoją działalność poszerzyły. W latach 40. założyły ochronkę dla dzieci osieroconych w czasie drugiej wojny światowej. Praca w tym miejscu zaowocowała wieloma publikacjami dotyczącymi traumy wojennej u dzieci oraz ich rozwoju psychicznego. Później to miejsce prowadzone przez Freud zostało przekształcone w ośrodek szkoleniowy dla psychologów, którzy zajmują się psychoterapią dzieci. Istnieje do dziś pod nazwą Anna Freud National Centre for Children and Families.

W powyższym eseju opisałam historie kobiet, które w swojej działalności nie zatrzymywały się tylko na teorii, ponieważ swoje obserwacje badawcze chciały jak najlepiej wykorzystać w praktyce i przyczynić się do polepszenia życia dzieci.

Marta Ślaska – psycholożka w Zespole mobilnym Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego

SPORTY WALKI – SPOSÓB NA KOBIECOŚĆ

MICHALINA WIECZOREK-RZESZOWSKA

Sporty i sztuki walki kojarzone są przede wszystkim z męskim światem, tymczasem kobiety mogą być tak samo dobre w tych dziedzinach jak mężczyźni, a czasami nawet lepsze w pewnych aspektach. Owszem, my dziewczyny nie mamy tak dużo siły, przynajmniej na początku przygody ze sportami walki. Jednakże siła mięśni, dzięki licznym powtórzeniom techniki lub ćwiczeniom, budowana jest na każdym treningu samoistnie. Brak siły nie jest tu żadną przeszkodą. Brakuje nam – dziewczynom pewności siebie w walce, bo przecież od dziecka wpaja się nam, że grzeczne dziewczynki się nie biją.

Zacząć należy od powodów, przez które tak niewiele kobiet decyduje się na rozpoczęcie przygody ze sportami walki. Treningi sportów i sztuk walki rysowane przez popkulturę zobrazowane są morderczym wysiłkiem, lejącą się krwią, licznymi kontuzjami. Na ekranach oglądamy walki, pot, krew i łzy. Myśląc o rozpoczęciu treningów mamy wizję poharatanej twarzy, podbitych oczu i licznych siniaków. Tymczasem są to tylko niezbyt częste skutki uboczne, pojawiające się na dobrą sprawę dopiero na wyższych stopniach zaawansowania treningowego. Siniaki są, szczególnie na początku, ale po jakimś czasie pojawiają się coraz rzadziej. Po kilku latach treningu nadal czasem zaskakuje ich obecność, szczególnie po dłuższej przerwie, ale wówczas są tylko niewielką niedogodnością, o ile w ogóle zwraca się na nie uwagę.

Pierwszy trening – jak wygląda?

Idąc pierwszy raz na trening, kobiety martwią się, jak zostaną przyjęte przez grupę trenujących już ludzi. Okazuje

się, że strach przed krytyką jest jedną z podstawowych blokad i zniechęca do choćby spróbowania swoich sił. Kobiety, z którymi rozmawiam, obawiają się oceny, mówią o tym, że najpierw muszą schudnąć zanim „pokażą się ludziom”, wstydzą się swojego ciała, wspólnej z innymi kobietami szatni. Wspominają o wałeczkach na brzuchu, grubych ramionach czy dużym biuście. Pokazuje to, jak bardzo niepewne swojego wyglądu i wizerunku są Panie, skoro ich bezpieczeństwo stawiane jest w drugim szeregu. Tymczasem prawda jest taka, że nikt nie zwraca uwagi na to, jak wyglądamy, oprócz nas samych. Po 15 minutach każda z nas jest tak samo zmęczona i spoccona. Skupiamy się na technicznym wykonaniu ćwiczeń, a nie na tym, czy dobrze wyglądamy w danej pozycji. W trakcie regularnych treningów widoczne jest, że trenujące kobiety stają się coraz bardziej pewne siebie i zadowolone ze swojego wyglądu.

Kontakt fizyczny

Kolejną obawą, która pojawiała się często w rozmowach ze współtrenującymi koleżankami, jest lęk przed kontaktem

fizycznym. Treningi to przekraczanie różnorodnych granic, tak fizycznych, jak i psychicznych. Trening w zwarcu, niejednokrotnie w bardzo bliskim kontakcie, dotykanie drugiej osoby i zgoda na dotyk w stosunku do siebie stanowią bariery, które potrafią sparaliżować.

W przypadku trenowania boksu czy kickboxingu ten dystans jest zachowany w większym stopniu, inaczej sprawa się ma, gdy jako dyscyplinę wybieramy judo, BJJ, zapasy, krav magę czy MMA. Tutaj na ratunek przychodzą bardziej zaawansowani koledzy i koleżanki, którzy są już lepiej zaznajomieni z realiami treningu.

W trakcie uprawiania sportu naturalnie zaprzyjaźniamy się nie tylko ze swoim ciałem, ale także z ciałami naszych współtowarzyszy. Podczas uprawiania sportów walki dotyk nie ma charakteru seksualnego, ale jest narzędziem wykonania techniki. Ciała damskie i męskie wykonują to samo ćwiczenie, choć niejednokrotnie inaczej ze względu na odmienną budowę.

Efekty widać od razu!

Ogromnym atutem kobiecej sylwetki jest naturalna gibkość oraz inna niż u mężczyzn proporcja długości nóg do długości tułowia, co niejednokrotnie pozwala osiągnąć dominację nad przeciwnikiem w walce.

Kolejnym profitem jest również to, co się dzieje z naszą biologią. Zauważamy, jak ciało się zmienia, jak spada waga, jak nagle kondycja poprawia się, nie wiadomo nawet kiedy. Z jednej mar-



nej pompki na kolanach nagle wychodzą dwie i to już całkiem przyzwoite. Nasze ręce i nogi zaczynają nas słuchać i wykonywać działania bez konieczności koncentracji. Ćwiczenie w parze zaczyna sprawiać coraz więcej przyjemności, bo z czasem zaczynamy bardziej lubić siebie. Ból kręgosłupa czy stawów odchodzi w zapomnienie. Owszem – po dobrej pracy czasem bolą mięśnie, ale jest to niewielki koszt w porównaniu z bólami pleców czy kolan. Podczas wykonywania ćwiczeń w widoczny sposób wzmacniają się mięśnie grzbietu, karku, nóg i w ogromnej mierze brzucha. Poprawie ulega koordynacja ruchowa i poczucie równowagi. Nie byłabym kobietą, gdybym nie zwróciła uwagi na to, jak wysmuklają się nogi, unosi biust czy spłaszcza brzuch. Sylwetka staje się wyprostowana, a chód sprężysty i płynny.

Na uwagę zasługuje też kwestia szacunku, który okazujemy i którego doświadczamy każdego dnia od współtrenujących. Bez względu na płeć, podstawą udanych treningów jest szacunek do nas jako partnerów i do naszych ciał. Każdy z kolegów na sali treningowej chce nas utrzymać w dobrej kondycji i zdrowiu, a gdy czegoś nie wiemy – pomoże.

W jakiej grupie się odnajdę?

Z racji swojego wzrostu i wagi trenuję głównie z mężczyznami i żaden z moich kolegów nie dał mi odczuć podczas treningu, że traktuje mnie ulgowo, bo jestem kobietą. Owszem, w sytuacji różnicy wagowej dostosowują się do moich możliwości. Dokładnie tak

samo, jak ja dostosowuję się do lżejszej koleżanki czy drobniejszego kolegi.

Dla Pań mających bardzo duże wątpliwości co do ćwiczeń koedukacyjnych tworzone są grupy treningowe tylko dla kobiet. Pozwala to na oswojenie się z pracą z ciałem w bliskim dystansie oraz daje możliwość zwiększenia poczucia kompetencji w wybranej dyscyplinie. Duża część kobiet przechodzi potem do grup mieszanych, część pozostaje w gronie kobiecym, bo komfort treningu jest tu podstawowym aspektem.

Gdzie mogę się zgłosić i co dalej?

Spotkania w damskim gronie na terenie Mokotowa organizuje m.in. klub Dragon's Den. Będąc czynną uczestniczką, zapraszam wszystkie Panie do spróbowania swoich sił. Zmotywowane do walki zawodniczkami mogą brać udział w zawodach sportowych, licznych sparingach otwartych i obozach. Jest to doświadczenie pokazujące nam, jak zachowujemy się w walce, która nastawiona jest na zwycięstwo oraz jak reagujemy na realny atak.

Co zyskam dzięki treningom w codziennym życiu?

Uprawianie sportów walki to przyjemność, ale nie możemy zapominać o praktycznej stronie tych dyscyplin. **Badania mówią, że dwie na trzy ofiary morderstw w rodzinie to kobiety zamordowane przez swoich**

stałych partnerów. Jedna na trzy kobiety przynajmniej raz w życiu doświadczyła przemocy fizycznej lub seksualnej. Z racji budowy kobiety są na ogół słabsze fizycznie od mężczyzn. Mają oni nad nami przewagę także wzrostu i wagi. To co możemy zrobić, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo to zadbać o nasze przygotowanie fizyczne i techniczne na wypadek sytuacji, w których konieczna byłaby obrona przed napastnikiem. Wyuczone na treningach ruchy, techniki, schematy, przy minimalnym wzmocnieniu fizycznym dają możliwość obrony.

I niech drogie Panie nie pozwolą sobie wmawiać, że kobieta nie ma szans obronić się przed mężczyzną. Na każdym treningu łamię stereotypy wchodząc na matę z kolegami i walcząc z nimi w sparingach. Czasem wygrywam walki, a czasem zyskuję materiał do dalszej nauki.

Zapraszam wszystkie Panie do cudownej przygody, jaką jest uprawianie sportów walki i wypróbowanie na sobie wszystkich atutów tej aktywności.

Michalina Wieczorek-Rzeszowska – specjalista pracy z rodziną i terapeuta uzależnień w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy. Związana ze sztukami walki – od kilku lat trenuje kung fu oraz brazylijskie jiu jitsu w mokotowskim klubie Dragon's Den.



ABYŚMY MIAŁY ODWAGĘ DZIAŁAĆ



Fot. Jakub Tercz

Rozmowa z Anną Lasocką, wiceburmistrzynią Mokotowa

– Kot, zółw, pies...?

– Wielki, bo ponad czterdziestokilogramowy pies, zabrany ze schroniska. Bardzo lubię z Kofim spacerować.

– Zamieniła Pani pracę w prywatnej kancelarii na urzędniczą – dlaczego?

– Bo lubię zmiany. Chciałam robić coś innego, więc kiedy po wyborach samorządowych otrzymałam propozycję, by z ramienia partii Nowoczesna usiąść przy tym biurku, zgodziłam się. Już czwarty rok zajmuję się sprawami nieruchomości dzielnicy, społecznymi, zdrowia, funduszami europejskimi, a także nadzoruję Ośrodek Pomocy Społecznej.

– Jest Pani jedyną kobietą w pięcioosobowym Zarządzie Dzielnicy – jak się pracuje w takim gronie?

– Lubie pracować i z mężczyznami, i z kobietami – byle był efekt. Staram się zawsze znaleźć wspólny język. Najważniejsze to słuchać innych i być merytoryczną. To dwie zasady, które pomagają

mi w pracy – niezależnie od płci. Mam też takie przesłanie do kobiet, które są przecież zdolne, dobrze wykształcone, superaktywne: żebyśmy miały odwagę występować i pokazywać swoje dobre strony. Brać sprawy w swoje ręce i działać. Bo w wielu kobietach jest za dużo skromności, obawy przed wychodzeniem na przód, trzymaniem się z tyłu. Słowem – więcej wiary w siebie!

– Rozmawiamy w drugim dniu napaści Rosji na Ukrainę – czy władze dzielnicy mają plan pomocy sąsiadom?

– To muszą być działania systemowe i skoordynowane przez prezydenta Warszawy, a dzielnica będzie realizować te już zidentyfikowane. Pomoc z naszej strony będzie na pewno; teraz przygotowujemy miejsca noclegowe dla uchodźców, a to dopiero początek.

– Jak Pani wypoczywa?

– Spaceruję z Kofim to jedno. Lubie chodzić, więc często z kijkami, czyli uprawiam nordic-walking i slow jogging – to takie nieśpieszne bieganie. A najbardziej lubię podróżować.

– A ulubiony kolor?

– Niebieski.

– Dziękuję za tę krótką rozmowę i życzymy dużo niebieskich dni, choć najbliższe będą zapewne też z barwą żółtą...

rozmawiała Anna Wołyńczyk

su zawodowego. Równolegle z pracą w szkole, pracowałam na turniejach tenisowych (ponieważ posiadam uprawnienia sędziego Polskiego Związku Tenisowego). Awans zawodowy skończyłam w 2007 roku uzyskując stopień nauczyciela dyplomowanego. W międzyczasie – w marcu 2005 roku – obroniłam pracę doktorską i zdobyłam tytuł naukowy doktora nauk o kulturze fizycznej.

I paradoksalnie – wtedy stwierdziłam, że nie wracam na uczelnię, tylko zostaję w szkole. W latach 2007-2018 byłam doradcą metodycznym miasta stołecznego Warszawy w zakresie wychowania fizycznego, a w latach 2008-2012 dodatkowo – redaktor prowadząca czasopisma branżowego dla nauczycieli WF. Rok 2018 przyniósł kolejne zmiany – postanowiłam spróbować swoich sił na stanowisku dyrektora szkoły. Wygrałam konkurs i zostałam dyrektorem Ekonomika – i jestem nim do dzisiaj.

CZY PRACA NAUCZYCIELA = PASJA? TAK!



ANNA RUMIŃSKA
– DYREKTORKA PRZEDSZKOLA
NR 317 SMYKOLANDIA

Miesiąc marzec kojarzy się z wiosną, kwiatami, dniem kobiet.

Od dawna kobiety podejmują pracę w różnych zawodach. Każdy, kto podejmuje pracę powinien posiadać odpowiednie kwalifikacje zawodowe, a także odpowiednie kompetencje, np. umiejętność negocjacji, motywowania siebie i innych, kreatywność. Jest to niezwykle ważne w przypadku planowania pracy w oświacie. Mając odpowiednie przygotowanie pracowałam w szkole, a potem w przedszkolu. **W tym roku obchodzę 40-lecie pracy oraz 45-lecie Przedszkola nr 317 „Smykolandia”, w którym pracuję. To właściwy moment na wspomnienie, przemyślenie, odpowiadanie na zadane trudne pytania.** Jestem pedagogiem, psychologiem, terapeutą, ale również ukończyłam Instytut Muzyczny. Najbardziej lubiłam zajęcia z dyrygowania. Nie wybrałam jednak takiej pracy, którą umożliwiły mi studia muzyczne. Zarówno uzyskane kwalifikacje pedagogiczne, jak i muzykologia oraz zarządzanie, które ukończyłam, aby móc kierować „Smykolandią”, stały się niezwykle przydatne, doskonale się przenikają, dając mi możliwość umiejętnego i wszechstronnego, a także skutecznego prowadzenia placówki oświatowej, wspianego mokotowskiego przedszkola.

Przez te wszystkie lata edukacja się zmieniała, Ekonomik się zmieniał i ja się zmieniałam... Patrząc z perspektywy czasu, zastanawiam się, jak to wszystko było możliwe do pogodzenia. Ale taka chyba jest edukacja – daj jej palec, to weźmie cię za rękę (weźmie i już nie puści). Jednocześnie wiem, że ze swojej drogi edukacyjnej nie usunęłabym ani jednego działania, bo to wszystko spowodowało, że jestem tu, gdzie jestem i ciągle robię to, co lubię.

No i jest jeszcze coś, co powoduje, że każdego dnia wchodzi do szkoły z uśmiechem i chęcią do pracy – ale to czytelnicy już wiedzą z poprzedniego numeru*...

* Na stronie 15. trzeciego numeru „Gazetki” opublikowaliśmy wywiad z Małgorzatą Plichcińską pt. „Aktywnie, charytatywnie”, w którym bohaterka opowiada o swojej pasji biegania – przyp. red.



Z wizytą w Domu Seniora PAN w Konstancinie

A co z dyrygenturą? – Praca, którą wykonuję wymaga, podobnie, jak praca dyrygenta zgodnego, jednomyślnego współdziałania z ogromnym zespołem (w przedszkolu jest 225 dzieci, 45 pracowników, około 400 rodziców oraz innych osób współdziałających z przedszkolem).

A co z moją batutą? – Moja batuta nie odeszła w zapomnienie. Stoi sobie w widocznym miejscu i przypomina, abym była zawsze konsekwentna w dochodzeniu do celu, pokonywaniu trudności i szlifowaniu niedoskonałości oraz dążeniu do jak najwyższej jakości, abym zachowywała jak najlepsze relacje międzyludzkie, podejmowała, inicjowała i zachęcała wszystkich do realizacji procesów twórczych, dając im możliwość odczuwania satysfakcji z uzyskanych efektów podejmowanych wspólnie działań.

A czy ja także mam satysfakcję z tej pracy? – Wystarczy, że pojawi się jakiś kłopot czy problem i podejść do naszych przedszkolaków.

I... po kłopotcie (jak mawiają dzieci).

Z BIELAN NA MOKOTÓW



DR MAŁGORZATA PLICHIŃSKA
– DYREKTORKA TECHNIKUM
EKONOMICZNEGO NR 8

Odkąd sięgam pamięcią zawsze chciałam pracować w szkole.

Więcej, od zawsze chciałam być nauczycielką wychowania fizycznego. Myślę, że ogromny wpływ na taką decyzję miały moje nauczycielki WF ze szkoły podstawowej, które miały przyjemność i szczęście spotkać na swojej drodze.

Już w liceum dużą radość sprawiało mi asystowanie nauczycielce w prowadzeniu zajęć WF. Po maturze i zdanych egzaminach na uczelnię stałam się studentką Akademii Wychowania Fizycznego. Na II roku zaangażowałam się w działalność Studenckiego Koła Naukowego – prowadzi-

łam własne badania i przedstawiałam ich wyniki podczas konferencji studenckich. Zaczynała mi się podobać praca naukowa... Tydzień po obronie magisterium zdałam egzamin wstępny na studia III stopnia. I pewnego dnia... będąc studentką studiów doktoranckich próbującą prowadzić zajęcia z innymi studentami, zobaczyłam ogłoszenie, że w Liceum Ekonomicznym na Mokotowie poszukują nauczycielki WF. To chyba był jakiś znak. Nie szukałam pracy – ogłoszenie samo wpadło mi oko, ale intuicja podpowiadała mi, żeby tam zadzwonić i umówić się na rozmowę. Zadzwoniłam... Pracę dostałam od razu, wychowawstwo też (za odchodzącą nauczycielkę, po której miałam przejąć godziny w szkole).

I tak od prawie 22 lat Ekonomik na Mokotowie jest moją przystanią edukacyjną. W tym momencie zasadne wydaje się pytanie, czy to mi się nie znudziło? Nie, bo zawsze działa się coś jeszcze... Od początku pracy weszłam na ścieżkę awan-

NIE TYLKO „SUPERSAM”



ANTONI NIEZGODA

Bardzo interesuję się designem i myślę, że w przyszłości tym będę się zajmował. Interesuje mnie projektowanie, tworzenie form, poszukiwanie nowatorskich rozwiązań, poznawanie albo nawet kształtowanie ludzkich potrzeb. Steve Jobs, twórca Apple, wielokrotnie powtarzał, że ludzie odnoszą się wyłącznie

nie do swoich doświadczeń i dopiero, gdy projektant stworzy coś nowego, mogą wyobrazić sobie swoje nowe potrzeby i sposób ich zaspokajania.

Poszukując takich rozwiązań i ludzi, którzy je tworzyli, natrafiłem na obiekt, który już nie istnieje. Stał całkiem niedaleko, przy placu Unii Lubelskiej – to „Supersam”, rozebrany w 2006 r., rok przed moim urodzeniem.

Budynek „Supersamu” był jednym z największych osiągnięć polskiego modernizmu. Powstał w roku 1962. Architekci stworzyli funkcjonalną, nowoczesną bryłę, harmonijnie wpisującą się w otoczenie.

Ale tym, co go szczególnie wyróżniło na skalę światową był unikatowy, ogromny, ważący ok. 100 ton dach, zaprojektowany w oparciu o ideę *tensegrity**. Według definicji to „taki ustrój konstrukcyjny, w którym następuje wzajemna stabilizacja elementów rozciąganych i ściskanych”. **Falujący dach „Supersamu” był rozpięty na stalowych linach, właśnie dzięki nowatorskiemu systemowi słupów rozpięających i lin ściągających. Unosił się bez żadnych podpór**

nad ogromną przestrzenią sklepu samoobsługowego oraz nad częścią gastronomiczną i do dziś jest opisywany w prawie wszystkich podręcznikach do architektury na całym świecie. Było to wybitne osiągnięcie światowej myśli technicznej i projektowej zrealizowane tu – w Warszawie – na granicy Mokotowa i Śródmieścia.

Na zdjęciu powyżej przykład takiej konstrukcji, stworzonej przez Kennetha Snelsona w połowie XX wieku znajdujący się w muzeum Kröller-Müller w Holandii.

Twórcą tego rozwiązanie był Wacław Zalewski. Był polskim inżynierem urodzonym w 1917 r. Swoje studia rozpoczął jeszcze przed wojną na Politechnice Warszawskiej. Po zdobyciu doktoratu, już po wojnie rozpoczął pracę jako konstruktor w Centralnym Biurze Projektów Budownictwa Przemysłowego. Był też wykładowcą na uczelni, w której się kształcił. W tym

okresie powstał właśnie „Supersam” czy „Spodek” w Katowicach.

W 1962 r. Wacław Zalewski opuścił Polskę i rozpoczął pracę w Wenezueli. Pracował jako wykładowca, konsultant organizacji rządowych oraz konstruktor. Podczas swojego pobytu w Wenezueli także zrealizował dużo ciekawych projektów. Najbardziej znanymi były pawilon wenezuelski podczas Expo w Seville oraz hala sportowa w Maracaibo. W roku 1966 profesor otrzymał posadę na najbardziej prestiżowej uczelni technologicznej, czyli MIT (Massachusetts Institute of Technology). Na uczelni jego projekty i dokonania były ogólnie znane i wysoko cenione. I chociaż odszedł na emeryturę w 1988 roku został na całe życie związany z uczelnią, w której pod jego wpływem narodziło się tylu niezwykłych inżynierów i konstruktorów. I gdy już przeszedł na emeryturę nadal był tam określany mianem „jednego z najbardziej innowacyjnych i wpływowych współczesnych konstruktorów”. Zmarł w 2016 roku.

Faktem jest, że w obydwu Amerykach Wacław Zalewski jest bardziej znany niż w swoim ojczystym kraju. Bardzo nad tym ubolewam. Uważam, że ważne jest abyśmy nie zapominali i kultywowali pamięć o takich postaciach polskiej innowacji i kultury oraz żeby ich dzieła przetrwały. Żałuję, że nie mogłem odwiedzić „Supersamu”, gdyż na pewno także wiele innych osób, też turystów zagranicznych, byłaby szczęśliwa, mogąc oglądać takie dzieło – znane i podziwiane na całym świecie. W zasadzie nie rozumiem, dlaczego „Supersam” zniknął. Równie dobrze można rozebrać Pałac Łazienkowski i wybudować tam „piękny” hotel. :)

**Tensegrity* – wyraz pochodzenia angielskiego, złożony z *tension* – napięcie pochodzące od rozciągania oraz *integrity* – integralność.

Antoni Niezgoda jest uczniem 8 klasy mokotowskiej podstawówki.

Tekst jest efektem warsztatów dziennikarskich realizowanych przez Partnerstwo Lokalne „Stary Mokotów” w roku 2021.



Supersam w latach 60. XX wieku (źródło: Wikipedia).

MOKOTÓW? NIE, KOBIETA

JOANNA TADZIK

Chciałabym skłonić was do refleksji nad tym, jak wyraża się kobiecość Mokotowa. Nie mam na myśli ucieleśnionej kobiecości, którą czujemy i widzimy w przestrzeniach naszej dzielnicy. Kobiecość ma przecież wymiar nie tylko realny, ale przede wszystkim energetyczny i kulturowy. To felieton o obecności pierwiastka kobiecego wyrażającego się w organizacji przestrzeni i społecznym klimacie Mokotowa stworzonym przez kilka, a sięgając do odległej przeszłości, kilkadziesiąt pokoleń ludzi wzbogacających swoją energią i działaniami naszą dzielnicę.

Podstawową cechą kobiecości jest gotowość do przyjmowania, a więc takiego kształtowania świata, by każdy człowiek czuł, że jest dla niego miejsce, a jego potrzeby są zaspokajane w wystarczającym stopniu. Z Mokotowem łatwo się związać, bez trudu można się tu zadomowić, poczuć u siebie, zyskać tożsamość mokotowianki lub mokotowianina nawet wówczas, gdy mieszka się na kwadracie tylko kilka miesięcy. Zanim się spostrzeżemy, stajemy się stałymi klientami ulubionego spożywczaka, wymieniamy się kulinarnymi pomysłami, składając wizytę w najbliższym warzywniaku, z czasem nie widzimy potrzeby umawiać się na kolację w restauracji poza dzielnicą. Wyprowadzka z powodów życiowych dla wielu jest bolesna...

Nieodłączną częścią kobiecości jest macierzyństwo i matkowanie. Archetypem matki jest ziemia, a kontakt z nią karmi naszą uwewnętrzną potrzebę wolności, naszą wyobraźnię i nasze serce. W pejzaż Mokotowa wpisana jest Skarpa Warszawska, która na szczęście w dużej mierze pozostała zieloną częścią dzielnicy, możemy cieszyć się kilkoma parkami, cudownymi w swojej różnorodności ogrodami działkowymi, licznymi ogrodami wewnętrznymi, przedogródkami, przestrzeniami zielonymi wewnątrz osiedli, ogrodami prywatnymi. Diamentami w koronie pozostaną Łazienki Królewskie (wiem, formalnie Łazienki są w granicach Śródmieścia, ale Mokotów też czuje je w swoim sercu) i Pole Mokotowskie, miejsca magiczne, choć całkowicie odmienne. Oddychająca ziemia koi i niczego nie oczekuje, jesteśmy przez nią przyjęci bezwarunkowo w swoim jeste-



Fot. Aleksandra Dąbrowska

stwie, mając jednocześnie kontakt z najwyższą materią świata. Mokotów, dzielnica wielkowiejska, obdarza nas tym w swojej szczodrości. To pożądany paradoks naszego świata!

Cechą kobiecości jest akceptacja różnorodności, a nie polaryzacja, jak mówi Marion Woodman w jednym ze swoich wywiadów, psychoanalityczka jungowska. Na Mokotowie wciąż jeszcze mieszkają ludzie wywodzący się z różnych środowisk, o różnym statusie społecznym i ekonomicznym. Niestety, kapitalizm jest okrutny. Prestiżowa dzielnica, spójna architektonicznie, dość dobrze zorganizowana i skomunikowana, z dużymi przestrzeniami zieleni miejskiej, jest dzielnicą drogą. JEST DZIELNICĄ BAR-DZO DROGĄ. Mieszkania z rynku wtór-

nego i te stosunkowo nieliczne, nowo budowane, osiągają ceny niebotyczne. Nieuchronnie prowadzi to do tworzenia dzielnicy elitarniej. Taka sytuacja oczywiście może być atrakcyjna, wielu zapatrzonych w Europę Zachodnią marzy o enklawach środowiskowych, które tak naprawdę są enklawami ekonomicznymi. W mikro i makro skali to różnorodność świat czyni ciekawym. Mokotów ją szybko traci, ulegając mechanizmom rynku i zaspokajając mieszczańskie snobizmy. To zmienia klimat naszego „małego” świata. Kontakty społeczne są bardziej przewidywalne, ale czy na pewno bardziej nas wzbogacają?

Pielęgnowanie kobiecości wymaga delikatności i empatii. Wymaga też stanowczości. Dlatego zwracam się w imieniu Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów oraz zaprzyjaźnionych stowarzyszeń, fundacji i środowiska grupy fejsbukowej „Ferajna Stary Mokotów” o pisemne wyjaśnienie przez ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ powodów wylania asfaltu ścieżek w Parku Morskie Oko i częściowo w Parku Promenada. Oba parki mają status zabytku, są piękne i bardzo kochane przez mokotowian. W czasach katastrofy klimatycznej przykrywanie ich znaczącej powierzchni asfaltu jest brakiem roztropności, krótkowzrocznością, przejawem bylejakości. Co jest powodem takich działań? Komu tak bardzo nie zależy na podniesieniu walorów estetycznych pięknych miejsc? Redakcja GAZETKI czeka na odpowiedź, którą wydrukuję w letnim numerze.

OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW

Zadbaj o zdrowie w grocie solnej i saunie

Zachęcamy do odwiedzenia groty solnej i sauny w kompleksie sportowym przy ul. Niegocińskiej 2A.

W grocie, wokół tężni solankowej, tworzy się swoisty mikroklimat, a powietrze bogate jest w cenne dla naszego zdrowia pierwiastki. Pobyt w tak zaprojektowanej grocie ma dobry wpływ na nasze zdrowie, relaksuje i wzmacnia osłabiony układ odpornościowy organizmu.

Korzystanie z sauny natomiast poprawia odporność, jakość skóry, wspomaga regenerację organizmu i proces odchudzania, relaksuje, a także wskazane jest przy chorobach o podłożu reumatycznym.

Bilet wstępu na 30 minut zarówno do groty, jak i sauny to koszt 11 zł.

MOKOTOVIA CARNIVALE ART MOKOTÓW 2022

MAREK MASŁOWSKI

W dniu 21 stycznia o godz. 19.00 w Służewskim Domu Kultury przy ul. Bacha 15 odbyło się niesamowite widowisko przygotowane przez mokotowskie domy kultury: Dorożkarnia, SDK, DK Kadr, CK Łowicka i Młodzieżowy Dom Kultury przy ul. Puławskiej 97. Na scenie zaprezentowali się młodzi i dojrzały artyści wokaliści, tancerze, aktorzy, muzycy. Jest to największe przedsięwzięcie artystyczne, ukazujące dorobek i możliwości w kształceniu, dzieci, młodzieży i dorosłych przez zawodowych instruktorów

i nauczycieli, na co dzień pracujących w ośrodkach kultury i oświaty. Widowisko w reżyserii Bartosza Figurskiego wyprodukował Dom Kultury Dorożkarnia.

MDK reprezentowali:

Kameleon chór dzielnicowy Mokotów w utworze „Kosmiczny ton”. Chór prowadzą Katarzyna Boniecka – dyrygentka, i Tatiana Trojanowska – nauczycielka, instruktorka emisji głosu.

Martyna Majchrzak z sekcji nauki piosenki i emisji głosu w utworze „Heart of stone” z musicalu „Six” pod kierun-

kiem nauczyciela – instruktora Grzegorza Żołyńskiego.

Zespół skrzypcowy Smykosciera w utworze „Piracki z Karaibów” pod kierunkiem nauczycielki – instruktorki Anny Barszcz.

Już teraz MDK szykuje się do następnego jubileuszowego X Festiwalu ART Mokotów...

Wydarzenie uroczyste otworzył burmistrz dzielnicy Mokotów Rafał Miastowski.



Fot. Marek Masłowski



Centrum Łowicka dla kobiet w każdym wieku (ul. Łowicka 41)

organizuje cykliczne płatne zajęcia dla kobiet:

- fitness (paulina.jezior@lowicka.pl),
- joga (irena.kertyczak@gmail.com),
- klasa kobiet – dla Pań 50+ (eck@klasakobiet.pl, 602 661 218),
- taniec Indyjski dla dorosłych (mohini.dance.school@gmail.com, 668 611 656).

Szczegóły i zapisy: Sportyflower, tel. 609 855 087.

Liczba miejsc ograniczona! Zajęcia są finansowane z budżetu Urzędu Dzielnicy Mokotów

Nordic walking dla seniorów!

Udział bezpłatny. Do wyboru są trzy miejsca:

- **Pole Mokotowskie** – poniedziałki godz. 12:00, zbiórka na ul. Rostafińskich; pierwsze wejście na działki od ul. Boboli.
- **Dolinka Służewiecka** – wtorki godz. 9:30, zbiórka przed Służewskim Domem Kultury przy ul. Bacha 15.
- **Królikarnia** – piątki godz. 11:00, zbiórka przed wejściem do parku (główna brama).

**Zapisy u instruktorki Marty Radomskiej,
tel. 793 111 008. Instruktorka udostępnia
bezpłatnie kije na czas trwania zajęć.**

Zajęcia finansowane są przez Urząd Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy.

Teatr dla seniorów i seniorek!

Teatr Zielony Melonik otwiera swoje podwoje i ogłasza nabór do zespołu. **Spotkania będą odbywać się** w Dorożkarni (ul. Siekierska 28). Kto może przyjść? Każdy, kto ma chęć robić teatr, popracować nad spektaklem i go wystawić.

Uwaga! To nie jest casting, bo też nie o to chodzi, by kandydaci do Zielonego Melonika posiadali już konkretne umiejętności.

**Zapisy: damian.kalita@dorożkarnia.pl,
tel. 663 654 763.**

OGŁOSZENIA MOKOTOWSKIE

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Seniorko! Seniorze! **Jeśli doskwiera Ci samotność**, brakuje Ci rozmowy z drugim człowiekiem i chcesz, żeby regularnie odwiedzał Cię wolontariusz, zadzwoń do Stowarzyszenia mali bracia Ubogich i zapytaj o udział w programie **Tvoja obecność pomaga mi żyć**. tel. 600 615 110 od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–14.00. Udział w Programie jest bezpłatny. Mali bracia Ubogich od 18 lat wspierają seniorów, dzieląc się czasem i nadzieją.

Do Programu **zapraszamy również wolontariuszy** – osoby dorosłe, które chcą podzielić się swoim czasem i uwagą z drugim człowiekiem. Wolontariat w programie **OBECNOŚĆ...** to wspólne spędzanie czasu, rozmowy, spacer, dawanie drugiej osobie poczucia, że jest dla kogoś ważna, że jest ktoś, kto o niej pamięta. Formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronie:

www.malibracia.org.pl/wolontariat

Fundacja Senior w Koronie

Pomagamy samotnym osobom w wieku 75 plus, które mają zbyt niskie świadczenia, lub są zbyt schorowane by radzić sobie same. Działamy na wielu obszarach wsparcia społecznego: od dożywiania, przez realizację recept, okularów, zakup odzieży i obuwnia, pomocy senioralnych, opłacanie rachunków oraz remonty i naprawy. Wspieramy seniorów podczas eksmisji zapewniając transport i wyposażając puste mieszkania socjalne w meble i AGD. Staramy się z wyprzedzeniem pozyskiwać używane rzeczy w bardzo dobrym stanie, dzięki czemu mamy na stanie **materace, pralki, kuchenki, lodówki, odkurzacze, drobne AGD, pościel, ubrania oraz obuwie.**

Lokal przy Czerskiej 26/28 jest naszym punktem operacyjnym: to tu przyjmujemy i magazynujemy żywność, AGD, odzież i obuwie, które następnie trafiają do seniorów w całej War-

szawie. Jak działamy: Na portalach społecznościowych ogłaszamy jakich artykułów aktualnie potrzebujemy. W każdy piątek na Czerskiej 26/28 w godzinach 18-20:00 otwieramy tzw. Tranzytowe Okienko i odbieramy dary, które następnie dezynfekujemy parownicą i przekazujemy do naszego Banku Żywności, lub na następny dzień do wydania z obiadami. W każdą sobotę z Czerskiej wyjeżdża 40–50 Wolontariuszy z posiłkami do naszych stałych podopiecznych i starszych osób, które wspieramy doraźnie. **Zaraz po wydaniu obiadów i paczek, otwieramy lokal dla osób w wieku 75plus, które mogą odebrać artykuły spożywcze, ubrania i buty – osobście.** Projekt dożywiania starszych osób z Mokotowa nosi nazwę **Podzielnia75plus** i po adaptacji lokalu będzie mógł być realizowany codziennie. Prowadzimy także **terapię reminiscencyjną**, czyli wykorzystującą stare przedmioty, fotografie, melodie i in.



przedmioty celem przywołania wspomnień z najbardziej pozytywnych okresów w życiu i odwrócenia myśli od często przygnębiającej rzeczywistości. Uruchomiliśmy bezpłatną **wypożyczalnię sprzętu inwalidzkiego**: mamy wózki, chodziki, balkoniki, kule, poręczce, a nawet łóżka rehabilitacyjne.



Goplańska

Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży

Mokotowskie ŚCZP DiM to miejsce, gdzie zapewniamy bezpłatne wsparcie w formie m.in.:

- konsultacji psychologicznych
- psychoterapii indywidualnej i rodzinnej
- grup wsparcia dla rodzin
- wizyt domowych i środowiskowych warsztatów psychoedukacyjnych

Oferta Ośrodka jest skierowana do mieszkających na Mokotowie:

- dzieci poniżej 7 r.ż.
- dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki

Lider projektu: Instytut Psychiatrii i Neurologii
Partnerzy projektu: INTEGRACJA Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi, Centrum Medyczne Damiana

- młodzieży kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych – do momentu ich ukończenia, jednak nie później niż do 21 r.ż.

oraz rodzin, opiekunów prawnych, nauczycieli i wychowawców dzieci i młodzieży spełniających powyższe kryteria wymienione wyżej.

Świadczone usługi są bezpłatne.
Na konsultację przyjmujemy bez skierowań.
Infolinia: 883 07 07 90
Email: kontakt_goplanska@ipin.edu.pl

Działanie jest realizowane w ramach projektu „Razem do rozwoju – Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (nr projektu POWR.04.01.00-00-DM14/20).

ZDROWIE PSYCHICZNE

Grupy wsparcia

Aktualnie organizowane przez **Fundację C.E.L.** grupy skierowane są do:

1. rodziców nastolatków z rodzin, które dłużej lub krócej mierzą się z problemem alkoholowym;
2. kobiet po doświadczeniach przemocy w rodzinie i/lub związkach.

Grupy dedykowane są wyłącznie mieszkańcom i mieszkańcom Warszawy. Wszystkie działania Fundacji C.E.L. są nieodpłatne.

Kontakt: ul. Wiśniowa 42,
biuro@fundacjajel.pl, tel. 508 797 177
dostępny: w pon. i pt. (g. 9-17),
wt., śr., czw. (g. 12-20)

ZDROWIE PSYCHICZNE

**Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego**

MCZP przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi INTEGRACJA udziela różnorodnego i nieodpłatnego wsparcia dorosłym mieszkańcom Mokotowa.

PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY:

wsparcie medyczne (m.in. psycholog, terapeuta, psychiatra)
tel. 22 840 66 44, pon.pt., 8.00–18.00

CENTRUM KOORDYNACJI:

wsparcie społeczne (m.in. indywidualne konsultacje z psychologiem oraz różnorodne grupy wsparcia, trener pracy, mieszkania chronione)
tel. 22 299 04 31, pon.pt., 8.00–18.00

MOBILNY ZESPÓŁ WSPARCIA SPOŁECZNEGO:

Intensywne krótkoterminowe wsparcie kryzysowe w miejscu zamieszkania
tel. 570 971 290, pon.pt., 8.00–16.00



Skontaktowała się z redakcją pani Celina, by przekazać dwie wieści – pochwaliła naszą „Gazetkę Partnerską”, między innymi za interwencję w sprawie opróżniania kontenerów na śmieci (dziękujemy!) i prosi władze dzielnicy o większą ilość karmików dla ptaków.

Dziękujemy także za ten sygnał – rzeczywiście karmników wiele nie jest. Natomiast przypominamy, że ptaki nie powinny być karmione chlebem – lepiej dać im nasiona. Zbliża się wiosna, więc teraz wróble i gołębie znajdą pożywienie, ważniejsze są poidełka z wodą.

Oto bohater poprzedniego numeru:
kontener na Dąbrowskiego 3 sfotografowany 27 lutego.
Na odbiór czekać będzie do 17 marca!

Powstaje Dzienny Dom Pomocy Społecznej dla osób z otępieniem na Mokotowie – kontakt

GORĄCY TEMAT

W związku z trwającymi pracami dotyczącymi uruchomienia na Mokotowie kolejnego Dziennego Domu Pomocy Społecznej dla osób z chorobami otępiennymi (w tym chorobą Alzheimera) wszystkich zainteresowanych tematem zapraszamy do kontaktu telefonicznego z p. Izabelą Gomzą z Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów tel. 22 32 54 581 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–15.00. Pod tym numerem również kontakt dla osób zainteresowanych wspólnymi działaniami na rzecz rodzinnych opiekunów osób starszych.

KONTAKT

STOPKA REDAKCYJNA:

Elżbieta Frankiewicz
Iwona Frydryszak
Jacek Frydryszak
Izabela Gomza
Iwona Krynicka
Joanna Tadzik
Jakub Tercz (nacz.)
Anna Wołyńczyk
Anita Zdrojewska

**WYDAWCA/ADRES
KORESPONDENCYJNY:**


Fundacja Pompka
ul. Narbutta 46/48 lok. 51
02-541 Warszawa
NIP: 521 351 15 89

DRUK:

Drukarnia Efekt
Piotrowski sp.j.
www.drukarniaefekt.pl

KONTAKT Z NAMI

Zapraszamy do kontaktu z redakcją i Partnerstwem, do pisania listów i zgłaszania pomysłów oraz tekstów do kolejnych numerów:
starymokotow.partnerstwo@gmail.com.

Z partnerstwem lokalnym Stary Mokotów można się skontaktować (np. zostawiając swój numer telefonu lub adres mailowy) w następujących punktach:

- Ładnieładnie (ul. Puławska 46, na tyłach Skweru Orszy),
- sklep Anka (ul. Bałuckiego 23),
- klubokawiarnia „Pora na Seniora” (ul. Puławska 3),
- Sklep Kacperka ul. Puławska 50, wejście od ul. J. Dąbrowskiego.

SPOTKANIA PARTNERSTWA

Zależnie od sytuacji pandemicznej odbywają się zdalnie lub w kawiarni Dobroczynna (ul. Dąbrowskiego 30) o godzinie 17.30 w każdy drugi wtorek miesiąca.



www.facebook.com/PartnerstwoLokalneStaryMokotow
messenger! tu też możesz do nas napisać.



GAZETKA PARTNERSKA
STARY MOKOTÓW
(ISSN 2720-099X)
została wydana dzięki
dofinansowaniu z budżetu
Urzędu Dzielnicy Mokotów
m.st. Warszawy.

