



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 2 (5)/2022

LATO

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

Reportaż:

Mokotów pomaga Ukrainie

Co się dzieje
u Partnerów?

Ogłoszenia

Felietony

Wsparcie

temat numeru:

Ekologia

Zapraszamy na
Piknik Sąsiedzki

Skwer „Orszy”

11 czerwca
12:00–16:00



OD REDAKCJI	2
REPORTAŻ	
MOKOTOWIANIE MAJĄ WIELKIE SERCA! – ANNA WOŁYŃCZYK	3
EKOLOGIA	
ODPADY KOMUNALNE – CZY MOŻE BYĆ BARDZIEJ EKOLOGICZNIE? – JACEK FRYDRYSZAK	7
SPACER SENSORYCZNY – ANITA ZDROJEWSKA	8
ESTETYKA I FUNKCJONALNOŚĆ GABINETÓW PSYCHOLOGICZNYCH W SZKOŁACH – ANNA GAWKOWSKA	8
MÓJ DOM MOKOTÓW – JOANNA RÁWIK	9
MOKOTÓW POMAGA UKRAINIE	
NA MOKOTOWIE KSIAŻKI SĄ TAKŻE PO UKRAIŃSKU – ALEKSANDRA MOSTOWSKA	10
WOŁOSKA 7 – ANETA SZCZYGIELSKA	11
BO POMAGAĆ TRZEBA UMIEĆ – JAKUB TERCZ	11
SĄSIAD SĄSIADOWI SŁOWEM – OLGA ZUBRYCZEWA I MAREK MASŁOWSKI	12
ZASADY DOBREGO POMAGANIA – JAN ZASZTOWT	12
PARTNERZY O SOBIE	
FUNDACJA C.E.L.	13
FELIETONY	
ANDRZEJ MASSÉ – NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE	13
JOANNA TADZIK – JESTEM PO STRONIE ZIEMI	14
OGŁOSZENIA	
SENIORALNE	14
ZDROWIE PSYCHICZNE	15
CZAS WOLNY DZIECI	16

Miało być krótko, bo w tym wydaniu jest o tylu ważnych rzeczach, że nie ma co o tym za wiele pisać, trzeba czytać, a najlepiej – wstać i robić. Zatem prędko. W numerze mieszka się ekologia z Ukrainą. W lato wchodzimy więc na poważnie i pokazujemy, że temat administrowania śmieciami może być wciągający, o ile pisze o nim Jacek Frydryszak. Anita Zdrojewska opowiada poetycko o spacerach sensorycznych po lesie, czyli takich, podczas których wyłączamy telefon i dotykamy Przyrody; organizuje je w ramach prowadzonej przez siebie Fundacji Pompka, tej samej, która reprezentuje nasze Partnerstwo. Joanna Tadzik pisze zaś ekologiczny felieton, w którym jest „po stronie Ziemi”. Od Anny Gawkowskiej dowiadujemy się, że to, jak zorganizowane są w przestrzeni szkolnej gabinety psychologiczne, ma większe znaczenie, niż się nam może wydawać. To wszystko na jedną, ekologiczną nóżkę.

Po drugie Ukraina. Zaczyna Anna Wołyńczyk obszernym reportażem o zaangażowaniu mokotowian, które najlepiej widać w Centrum Pomocy Mokotów, w lokalu należącym do Fundacji Rozwoju Kinematografii na Puławskiej 20. Wtórą jej pozostali autorzy i autorki: Aneta Szczygierska, która opowiada o punkcie pobytowym dla uchodźców z Ukrainy na Wołoskiej 7, prowadzony przez OPS Mokotów. Jan Zasztowt dzieli się opracowanymi przez siebie ośmioma zasadami dobrego pomagania, a przy tej okazji mnie przypadło kilka słów o warsztatach dla mokotowskich pomagaczy, które razem z Janem prowadziłem w Dobroczynnej. Na końcu jak zawsze sporo ogłoszeń – o aktywności dla seniorów i spędzaniu czasu wolnego

dzieci, o wsparciu w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz dorosłych, o wolontariacie ogrodowym – nie oszukujmy się, oferta Mokotowa jest bardzo bogata, każdy i każda znajdzie tu coś dla siebie.

Oba tematy, nie mogę nie zwrócić na to uwagi, są bardziej splecione, niż się to może wydawać. W swoim źródłowym znaczeniu (bo znaczeniu tych słowo to ma kilka) ekologia oznacza naukę o zamieszkiwaniu, zajmuje się więc także tym, jak nam jest, jak mieszka się naszym sąsiadom, tak na Mokotowie, jak i w Ukrainie.

Poza kategorią jest felieton Andrzeja Massé, który pisze, o czym chce, czyli o tym, o czym prosiłem, by napisał, za pośrednictwem Elżbiety Frankiewicz, która mój niewybrednie sformułowany temat przekazała literalnie. I dobrze.

Podczas naszego ostatniego comiesięcznego spotkania partnerskiego w kawiarni Dobroczynna dołączyło do nas dwóch nowych partnerów z obszaru zdrowia psychicznego: Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej (skierowana do dorosłych) oraz Specjalistyczna Poradnia dla Dzieci i Młodzieży „OPTA”. Są to sąsiedzi z ulicy Wiśniowej. Dzięki za słowa od Was, też jesteście wydrukowani, witamy na pokładzie!

Wszyscy widzimy się na Skwerze Orszy podczas organizowanego przez Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów Pikniku sąsiedzkiego 11 czerwca między godziną 12 a 16. Ekologia, w tym szerokim oraz wąskim znaczeniu, obok koncertów i tańców, będzie tam obecna. Do zobaczenia w realu!

Jakub Tercz

MOKOTOWSKIE HOSPICJUM ŚWIĘTEGO KRZYŻA

UL. MAGAZYNOWA 14

Od 27 lutego w naszej placówce działa punkt pomocy dla uchodźców z Ukrainy. Wspieramy przede wszystkim osoby nie przebywające w tzw. punktach przebywania (hostele, hale itp.) prowadzonych przez jednostki administracji państwowej i samorządowej oraz organizacje pozarządowe, czyli te, które nie mają żadnego instytucjonalnego wsparcia. Staramy się zapewnić: żywność, odzież, buty, zabawki dla dzieci, leki, pomoc w poszukiwaniu pracy.

Przyjmujemy i dystrybuujemy następujące artykuły:

1. Żywność w każdej ilości z długim terminem ważności.
2. Środki czystości i higieny osobistej, kosmetyki.
3. Odzież, bielizna NOWA, pościel, ręczniki, zabawki.
4. Łóżka polowe i łóżeczka dla dzieci w każdym wieku.

Zaopatrujemy codziennie kilkaset rodzin. Większość osób potrzebujących pomocy nie przychodzi codziennie, więc łączna liczba osób objętych wsparciem można oszacować na kilka tysięcy.

**Dary przyjmujemy pod adresem
Magazynowa 14, pon. – pt. w godz. 9:00–15:00.**

Więcej informacji:

Daniel Krać, 730 830 704, magazynowa14@gmail.com

Zbiórka będzie także prowadzona 11 czerwca podczas organizowanego przez partnerstwo lokalne Stary Mokotów Pikniku sąsiedzkiego na Skwerze Orszy. Więcej o Pikniku piszemy na stronie 16.

MOKOTOWIANIE MAJĄ WIELKIE SERCA!



ANNA WOŁYŃCZYK

(FOTO ANNA WOŁYŃCZYK/FACEBOOK)

O wybuchu wojny w Ukrainie dowiedzieliśmy się w czwartek rano 24 lutego 2022 r. I chyba większość z nas po prostu zamarła na tę wieść – obok dzieją się rzeczy straszne, o których uczylimy się z podręczników historii! Co MY możemy zrobić: czy pomóc, jak, co potrzebne? I na końcu, a zapewne u wielu – na początku, czy wojna będzie u nas?

Beata – między innymi – przyjęła do swego mieszkania Wasyla. Nathalie oficjalnie wynajmuje pokój – za złotówkę, bo musi to wykazać – Lulii z synem, co czekają na wizę. Na różne sposoby działa też w Centrum Pomocy Puławska 20 (CPP20, później przemianowane na Centrum Pomocy Mokotów); najczęściej odwozi ubrania nienadające się do wydania. Paulina przestała tworzyć talerze i misy – robi kanapki i herbatę dla oczekujących w zimnie przy konsulacie na Madalińskiego. Ula zwolniła się z pracy, by odpocząć, ale już pierwszego dnia wojny rzuciła na Facebooku hasło – zróbmy punkt pomocy w pustym lokalu na rogu Puławskiej i Narbutta. Natychmiast dołączyła do niej sąsiadka, Ukrainka Swieta. Joanna Kalińska też miała ten pomysł, ale nie ma sporu, kto był pierwszy. Tomek od początku panuje nad tabelkami – kto, co, kiedy. Kornelia zbierała pościel do noclegowni. Wymieniłam ich czynności, o których wiem, ale nie są jedynymi!

Ksenia reagowała na niemal każdy post na Fb i wylicza: *odałam m.in. dwie walizki, 4 komplety pościeli, sporo świetnych ubrań i butów, szczotkę i suszarkę do włosów; kupiłam leki głównie przeciwbólowe dla tych, co na froncie; zgarnęłam kotu trochę jego suchego jedzenia i nieużywanych misek; wpłaciłam na CPP20, więcej nie pamiętam..., aha – jeszcze na początku zbiorów kupiłam trochę jedzenia dla maluszków i przybiorów szkolnych. Więcej nie powiem, bo wyjdzie, że się chwale...* A wiem, że inni dawali z siebie dużo, dużo więcej!

To tylko kilka z kilkudziesięciu znanych mi osób, które bardzo zaangażowały się w pomoc uciekającym z Ukrainy. Ale jest ich tysiące! Obserwuję działania mokotowian, które wydają się wyjątkowe: jedni dają mieszkania z wyżywieniem, inni czas

i rzeczy, jeszcze inni kupują tony kasz, majtki, pieluchy, wózki albo wpłacają pieniądze – wszyscy okazują wielkie serce.

Wszystkich działań, rzecz jasna, nie sposób opisać. Przekażę migawki.

Trzeci, czwarty dzień wojny – na facebookowej grupie *Ferajna Stary Mokotów* pojawia się informacja, że w *Relaksie* dziewczyny dziergają niebiesko-żółte przypinki – lecę, biorę dwie, zostawiam banknot i chodzę z taką na kurtce. W barku na Olesińskiej też wydają podobne – również biorę za wrzut do puszek. Wierzę, że te drobne pieniądze trafią, gdzie trzeba.

Na *Ferajnie* 27 lutego Krzysztof F. napisał:

Drodzy, chcemy bezpłatnie udostępnić uchożcom nasze drugie mieszkanie (przy Puławskiej) na kilka miesięcy. Zmieści się minimum 10 osób. Ponieważ nadal wymaga ono doprowadzenia do używalności – szukam kontaktów do „Złotych rączek”/wykończeniowców/hydraulików, którzy mogliby pomóc w drobnych naprawach. Zapłacę za wszystko, aby tylko marża za usługę była mała.

Szczegóły:

Są 3 łazienki, ale działają tylko 2 WC. Woda z kranu leci, ale tylko w kuchni (a są 2 prysznice i wanna). Ponadto trzeba by odpowiedzieć grzejniki (działa tylko jeden lub dwa), wczoraj w mieszkaniu było tylko 16 st. C przy 6 st. C na zewn. Można też sprawdzić, czy okna da się jeszcze uszczelnić. W jednym pokoju trzeba założyć instalację z żarówką.

Wyposażenie – meble pewnie sam będę w stanie załatwić w tygodniu, zależy od tego, kiedy/czy będą potrzebujący. Później wstawię też pewnie na FB prośbę o jakieś dywany, drobniejsze elementy wyposażenia.

AKTUALIZACJA 1: jednak mniej osób mogą przyjąć -> dłuższą chwilę tylko zimna woda z 1 kranu i w 1 WC. Jedzie 1 rodzina 5 os. za 1-2 dni. Potrzeba (niektóre już zadeklarowane):

łóżka/kanapy/materace do spania; kuchenka elektryczna; czajnik elektryczny lub dwa śpiwory; dywany, wykładzina w dobrym stanie; transport bus – kontakt.

Grzejniki odpowietrzone, jutro się okaże, czy temperatura jest wystarczająca.

AKTUALIZACJA 2: Ciepła woda już jest, tak samo temperatura 21+. Rodzina (znów zmiana, teraz 8 os.) wprowadza się w niedzielę wieczorem.

Nadal potrzeba (również w poście od Weronika): lodówka, pralka, garnki, sztućce, kubki, talerze, miski, szafki do kuchni stojące.

AKTUALIZACJA 3: Mieszka z Nami już na stałe 8 osób. Bardzo dziękuję wszystkim osobom zaangażowanym w pomoc. Dodaję kilka zdjęć pokazujących efekt. Pozdrawiam.



Konsulat Ukrainy przy Malczewskiego – kolejka oczekujących.



Też konsulat – pomoc w postaci ciepłego napoju, posiłku.

Na Kwiatowej (przy Narbutta) przed pawilonem jakieś zamieszanie. Podchodzę – punkt zbiórki żywności, pościeli, odzieży, wózków i innych potrzebnych rzeczy – trzy dziewczyny zorganizowały z tego właśnie tworzącego się sklepiu i sąsiednich już działających. Tak było prawie miesiąc i ruch był ogromny – przychodzących Ukrainek i szczodrych Polaków. Ludzie przynosili nie tylko najbardziej początkowo poszukiwane rzeczy dla dzieci, czyli pieluchy, odżywki, ubranka. Za moment przecież ich mamy zorientowa-



W pawilonie przy Kwiatowej 25.



Wejście do pawilonu przy Kwiatowej 25, gdzie był pierwszy punkt zbiórki darów.



Dom Kultury Kadr – punkt zbiórki zorganizowany przez władze samorządowe.

ły się, że są w tym, w czym uciekały... Dlatego warszawiacy przynosili i przywozili większymi pojazdami buty, spodnie, spódnice, bluzki, swetry, a także torby i walizki na nie oraz żywność.

Post:

Dominika 28 lutego #zbiórka #pomocukrainie #wozki #rzeczydla-dzieci #kwiatowa

UL. KWIATOWA 25

Hej, od wczoraj na Kwiatowej organizujemy zbiórkę. Mamy sporo rzeczy, ale też szybko rotują. Jeśli znacie kogoś, kto potrzebuje niezbędnych produktów, zapraszamy. Mamy środki czystości, pampersy, rzeczy dla dzieci – wózki, foteliki, ubranka, pościel, wianienki, zabawki i wiele innych. Jeśli chcecie wesprzeć naszą zbiórkę, obserwujcie relacje Pracowni Panna, znajdziecie informacje o aktualnym zapotrzebowaniu. Dzisiaj i w najbliższych dniach czekamy od 10 do 18.

Skuteczne okazało się wołanie na *Ferajnie* o otwarciu ogromnego lokalu u zbiegu ulic Puławskiej i Narbutta. Drugiego dnia wojny, gdy robiłam wywiad do naszej „Gazetki”¹ z Anną Lasocką, wiceburmistrznią Mokotowa, pytałam o taką możliwość, ale usłyszałam, że przetarg wygrała Fundacja Rozwoju Kinematografii: właśnie podpisała umowę na wynajęcie i przygotowywała się do kapitalnego remontu. Ale zareagowali na nasze wołanie – Fundacja postanowiła zorganizować tu punkt pomocy dla Ukraińców. Już 6 marca zapadła ta decyzja, ale lokal był zdewastowany!

¹ *Abyśmy miały odwagę działać*, „Gazetka partnerska Stary Mokotów”, 4 (4)/2022. Wywiad z wiceburmistrznią Mokotowa Anną Lasocką 25 lutego przeprowadziła Anna Wołyńczyk – przyp. red.

Maciek Saw 7 marca na *Ferajnie* napisał:

Hej, z nawiązaniem do postu Joanny Kalińskiej dotyczącego CENTRUM POMOCY DLA UCHODźCÓW na rogu ul. Puławskiej i Narbutta i po rozmowie z @Urszula Dragan wracam do Was z pierwszymi informacjami. Konkurs na lokal wygrała @Fundacja Rozwoju Kinematografii w grudniu ubiegłego roku i planowała w nim Miejsce Aktywności Lokalnej, lada moment mieliśmy ruszać z remontem, ale podjęliśmy dzisiaj decyzję, żeby go wstrzymać i przeznaczyć lokal na tymczasowe CENTRUM POMOCY DLA UCHODźCÓW. Jestem po rozmowie z Urzędem Dzielnicy Mokotów i dyrektcją ZGN Mokotów – mamy zielone światło. Czekamy jeszcze na potwierdzenie mailowe zgody na zmianę przeznaczenia lokalu.

Przed rozpoczęciem działań miejsce wymaga dużo pracy, posprzątania, naprawy toalety i doprowadzenia prądu od wspólnoty, umycia okien pomalowanych graffiti itp.

Osoby chętne do pomocy, bardzo proszę o kontakt!

I natychmiast lawina komentarzy – jeden z nich:

Ruszyła maszyna!

Dwa odkurzacze przemysłowe w akcji, mocna ekipa do zmywania graffiti. Po południu wchodzi profesjonalna maszyna do mycia posadzek oraz myjka ciśnieniowa do witryn.

NADAL SZUKAMY HYDRAULIKĄ!

Potrzebny też kibelek, montowany „w dół”.

Działamy jako mieszkańcy Mokotowa, wspomagając @Fundacja Rozwoju Kinematografii, która otwiera ad hoc w lokalu na rogu Puławskiej i Narbutta lokal pomocy doraźnej dla obywateli i obywaterek Ukrainy, uciekających przed wojną. Będzie tu free shop, punkt informacyjny oraz zupa w słoikach na pierwsze, trudne dni.

Komentarz: @Bana Bagno Bauman

To miejsce jest stworzone do spontanicznych akcji, hydrauliki nie umiem, ale zupę gotuję wiadomo!



CPM – mamy buszują po sklepie, dzieci się nudzą, widać kolejkę oczekujących po kilka godzin.



CPM – nowa dostawa nowych sukienek.



CPM – kolejka do części spożywczej.



CPM – na zapleczu.



CPM – część z przyborami szkolnymi plus instrukcja co jest w spożywce.



CPM – już po godzinie 16, więc koniec kolejki, dobrze, że postawiono ławki.

Post na *Ferajnie* spotkał się z niesamowitym odzewem – w 10 dni wielki lokal został przystosowany do działania! Ogromnym wysiłkiem, ale przede wszystkim sercem. Znalazły się też stelaże na ubrania, tysiące wieszaków, regały do części spożywczej, stoły na ubrania, zorganizowano nawet przymierzalnię z lustrami. Otwarcie 16 marca nie było huczne – najpierw trzeba było przejść rzeczy z punktu na Kwiatowej i odebrać od napływających zewsząd ludzi kolejne paczki z jedzeniem, ubraniami, butami, wózkami... Ktoś to zrobił – gdy ja zapisywałam się do grona facebookowej grupy, było nas 200; teraz – dużo ponad 6 tysięcy!

Bardzo konkretni ludzie są twórcami Centrum Pomocy Mokotów – nie jestem w stanie wymienić wszystkich i chyba nikt tego by nie zrobił. Dlatego pozwólcie, Czytelnicy, że nie podam żadnego imienia, a Koordynatorzy i pozostali Wolontariusze niech mi to wybaczą – wiedzą, kto jest kto!

Właściwie całą „Gazetkę” mogłabym wypełnić postami z Centrum Pomocy Mokotów, ale pokażę tylko kilka:

Patrycja 14.04

Kiedy piszesz post, że potrzebna jest spacerówka, a trzy godziny później sąsiedzi przyjeżdżają z nową sztuką ze sklepu, to wiesz, że dzieje się magia.

Rozpoczęliśmy współpracę z MEZZE. 3 x w tygodniu dostajemy pyszne i ciepłe 20 litrów herbaty i 20 litrów kawy w wielkich termosach z kranikami. Dziś rozdawaliśmy po raz pierwszy. Cudowna sprawa. Dziękujemy, a Was zapraszamy do MEZZE! Patrycja Drożyńska pięknie dzięki za wprawienie tej maszyny w ruch. Konrad Smolenski i Zuza egzekucja pierwsza klasa.

19.04

Pomogliśmy i pomogliście dziś 600 osobom. 600 osób = 600 kg mąki, 300 kg kaszy gryczanej, 300 kg makaronu, nie będę dalej wymieniał, ok? Dziękujemy Wam wszystkim, darczyńcom i wo-

lontariuszom po stokroć To, co wydawało się niemożliwe, dzieje się tu u nas codziennie! Codziennie mamy czym się dzielić i codziennie mamy ręce do pracy na pokładzie.

Z kolejnymi zakupami zapraszamy jutro, w sobotę, a potem dopiero w poniedziałek 2.05 i środę 4.05, 3.05 postaramy się odpocząć i Centrum będzie nieczynne.

Ale! gdybyście chcieli wystać do nas Frisco lub inne zakupy, to bardzo bardzo chętnie przyjmujemy je z dostawą na 4.05 – po majowym weekendzie może być u nas cienko z produktami.

Podpowiadam najpilniejsze:

Cukier, Kasza gryczana, Herbata, Ryż, Olej, Konserwy, Pasztesy wszelakie, Chustki nawilżane, Pampersy 4, 5, 6, Papier toaletowy, Zeszyty kredki bloki rysunkowe i wszystko co wymyślicie i co będzie przydatne dzieciakom w szkołach!

29.04

Prosto z Narbutta, prosto z WFu przybiegły do nas dzieciaki z SP85 i przyniosły efekty swojej zbiórki – jedzenie, przybory szkolne, zabawki i artykuły higieniczne.

Kilka kartonów od @RISK made in warsaw. SZOK co za piękne sukienki! Pięknie dziękujemy za ten superpotrzebny dar Antoninie Sameckiej, Klarze Kowtun i całemu zespołowi Riska.

Dostawa cukru prosto z Carrefoura naprzeciwko Bagażnik dżemów, mleka, kaszy, oleju od Tamy Cały wózek super karmy dla kotków od Beaty no i kolejne zakupy od Olgi i jej cudownych przyjaciół. Olga, jak zdążyliście zauważyć nie uznaje detalu, idzie każdorazowo w hurt – mamy więc po 100: opakowań kaszy gryczanej, cukru i 300 konserw;

Olga Adler – Joz zaczęli mi reglamentować we Frisco cukier sypki to wzięłam w kostkach!

A tu selfiaczek pieluchowo-pastowo-kremowy, czyli przykład współpracy z Małgosią i Galiną z Punktu pomocy przy ul. Puławskiej 114. Z dziewczynami wymieniamy się w sposób przedziwny różnymi nadwyżkami. Kremy za kawę, podpaski za pieluchy, szampony za żele pod prysznic. Waluta każdorazowo inna. Przelicznik na spontanie. Wspieramy się! #jednadrużyna



CPM – jedna ze zbiórek – co trzeba zrobić, by dostosować do potrzeb na pierwszym planie Ula.



CPM – co widać przez szybę i co się odbija.



CPM – na zapleczu będą bratki niebieskie i żółte – Ula zadowolona.



CPM – Nathalie śmieciarczka zabiera kolejne niezdatne do oddania gościom dary.

Nathalie nasza piękna, mądra i supersprawcza „śmiecciareczka”, jak mówi o sobie. Całe kangoo zapakowane workami i kartonami, które Nathalie zawiezie do Ubrania do oddania. Nic się nie marnuje. Nie wyrzucamy. Wprawiamy w ruch. Nathalie wspiera nas w wielu lotnych akcjach bojowo-logistycznych i jest dla nas nieocenioną pomocą. Dziękujemy Ci naj naj naj!

A te worki i kartony to efekt kilku godzin pracy Danki, Janiny, Lucynki, Ludy i Maszy. Dziewczyny przeglądały raz jeszcze ubrania pod kątem – zgodność z porą roku, użyteczność + zgodność z elementarnym poczuciem godności i estetyki. Bardzo zależy nam, żeby o to dbać.

Centrum Pomocy Mokotów jako free shop działa 3 dni w tygodniu – pozostałe przeznaczone są na prace porządkowe. Darczyńcy przychodzą codziennie ze swymi darami; kurierzy przez nich zamówieni także, więc jest co robić. Rozpakowywanie to jedno; selekcja to kolejna czynność i rozkładanie/rozwijanie w sklepie, a potem zginiatanie kartonów (mistrzem okazał się Max); wynoszenie do kontenerów; wywożenie śmieci. W dzień otwarcia kolejka ustawia się przed 6...; jednocześnie wpuszczanych jest 10 osób, które wcześniej pokazują paszport z pieczęcią przekroczenia granicy po 24 lutego 2022 r.; można przyjść raz na tydzień. Najtrudniej wytrzymać to dzieciom, więc rozdawane są im lizaki i inne słodczyce, a czasem przychodzi pan Jarek z bańkami. Pół godziny przed zamknięciem rozdawane są paczki z pozostałą żywnością – by nikt nie wyszedł z pustymi rękami.

Efekt ogłoszonej w kwietniu zrzutki na 19 maja: 1291 osób wpłaciło 371 804 zł, czyli średnio po 288 złotych! Zrzutka została zakończona. Założenia były takie, że za 20 tys. zł uruchomiony zostanie punkt informacyjny i raz w tygodniu będą lekcje języka polskiego oraz zakupy: kasza, ryż, mąka i konserwy. Progów było więcej i za każdym razem dochodziły nowe dary. Przy obecnej kwocie to są m.in. lekcje 4 razy w tygodniu, a także „będziemy mogli pozwolić sobie na remont lub zmianę siedziby i dostosowanie jej do potrzeb Centrum Pomocy”. Bo przyszłość CPM dziś nie jest znana.

Pytanie w komentarzu do posta: *Czyli Centrum w obecnym kształcie będzie działać tylko do końca maja? Czy wiadomo, co potem?*

Urszula D.: dyskutujemy na ten temat. Jest wiele zmiennych, które należy brać pod uwagę. Rozważamy prowadzenie działalności integracyjno-aktywizacyjnej. Dużo zależy od znalezienia nowego lokalu i środków finansowych.

Postów o tym, że ktoś jedzie, ktoś przyjechał i co przywiózł są setki, jeśli nie tysiące – wszak CPM ponad 2 miesiące i codziennie

nie jest o czym dobrze pisać. Wiele było poświęconych braku ławek i toi-toi dla oczekujących oraz dodatkowych koszty na śmieci i kontenerów. Miałam zaszczyt być poproszona o ozdobienie widoku z pokoju socjalnego, gdzie łapią oddech wolontariusze – z ogromną przyjemnością posadziłam niebieskie i żółte bratki. Dwukrotnie byłam na kilkugodzinnych dyżurach – gdy sklep był zamknięty usiłowałam ogarnąć dział dziecięcy; podczas odwiedzin Ukrainek układałam rzeczy damskie, dokładałam ręczniki, kosmetyki. Zawsze byłam pod ogromnym wrażeniem – niezwykle serdecznych i oddanych sprawie wolontariuszy, a ze strony osób odwiedzających – pokory, połączonej ze szczerą wdzięcznością.

Lokal przy Puławskiej stał się sławny, bo naprawdę działa niesłychanie sprawnie i wyłącznie dzięki ofiarności darczyńców – osób i firm dających potrzebne rzeczy oraz wolontariuszy, którzy codziennie z ogromnym sercem stawiają się do tej pracy. Pokazywany był w niemal wszystkich telewizjach, także zagranicznych, odwiedzali go najróżniejsi goście, w tym szef Banku Światowego.

Ula 4 maja napisała na Facebooku:

Pierwszych gości z Ukrainy przyjęliśmy 14 marca. Od tego dnia pomogliśmy tysiącom osób. My, czyli sąsiedzi z Mokotowa? Tak, sąsiedzi z Mokotowa. Chcę ich wymienić, bo jesteśmy jednym zespołem, jednym kolektywem. To przede wszystkim @Święta, Ukrainka mieszkająca od 7 lat w Polsce, sąsiadka z bloku obok, która Centrum oddała całe swoje serce. To pisarka Karolina Sulej, ocean pozytywnej energii, to Agata Kozak, która zarządza istnie po kozacku, to energiczna Małgorzata Rogujska-Galińska, Brunon Odolczyk, którego aktywność społeczną na Mokotowie obserwuję od paru lat. Nasz kolektyw to też jest @Sławomir Wojciechowski, który jest malarzem i wnosi wrażliwość artysty, Patrycja Drożyńska, która angażuje się w absolutnie każdą inicjatywę charytatywną u nas w dzielnicy, to Tomek Kłósek, szef wolontariatu, któremu kłaniam się nisko, to małowówny @Konrad, który po prostu robi, a nie gada, to Maja Skrzypek, boska szefowa odzieżówki, to wreszcie Joanna Kalińska, której pomysł stworzenia Centrum Pomocy w tym właśnie lokalu wpadł do głowy w tym samym czasie, co mnie.

Dziękuję wszystkim, którzy dali choć skraweczek swego serca uchodźcom z Ukrainy. A więc wszystkim swoim znajomym i nieznajomym! Naprawdę mamy wielkie serca i umiemy dzielić się z innymi. Obyśmy zawsze tacy byli, a Ukraincom życzę by wytrwali i wygrali. Pomożemy i w odbudowie sąsiedniego kraju!

Podpisy pod zdjęciami i same zdjęcia mówią wiele.



Dom Kultury Kadr – punkt zbiórki, zorganizowany przez władze samorządowe – Jakub pomaga.



Wejście do CPM.

ODPADY KOMUNALNE – CZY MOŻE BYĆ BARDZIEJ EKOLOGICZNIE?



JACEK FRYDRYSZAK

Skąd moje zainteresowanie tym tematem? Od 40 lat zajmuję się zarządzaniem nieruchomościami mieszkaniowymi i ta problematyka to dla mnie codzienność. Podzielę się kilkoma swoimi spostrzeżeniami, które być może skłonią, przynajmniej część z Państwa, do refleksji.

Na początek trochę o przepisach prawa w ujęciu historycznym. Piszę o tym dlatego, że w tym przypadku to właśnie przepisy wpłynęły bezpośrednio na to, jak wyglądają nasze ulice i ile nas jako mieszkańców gospodarka odpadami komunalnymi kosztuje. Zgodnie z art. 3, ust. 1, pkt 7 ustawy z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach odpady komunalne to, cytuję: „odpady powstające w gospodarstwach domowych, ale również odpady niezawierające odpadów niebezpiecznych pochodzące od innych wytwórców odpadów, które ze względu na swój charakter lub skład są podobne do odpadów komunalnych”. Odpady, w uproszczeniu, trzeba od wytwórców odebrać, wywieźć na wysypiska lub do sortowni, a potem zutylizować lub ponownie wykorzystać (recycling). To wszystko kosztuje i w konsekwencji znajduje odzwierciedlenie w opłatach, jakie każdy z nas wnosi bezpośrednio do urzędu gminy (np. domy jednorodzinne) lub pośrednio do podmiotu zarządzającego nieruchomością wielolokalową.

Ostatnie dwa lata to okres, w którym wysokość opłat drastycznie wzrosła i dzisiaj stanowią one dla każdego gospodarstwa domowego liczącą się pozycję w kosztach utrzymania lokalu. W tym miejscu trzeba zatem zadać sobie podstawowe pytanie: co zrobić, aby te opłaty były jak najniższe? Odpowiedź wydaje się być prosta – trzeba przede wszystkim ograniczyć ilość wytwarzanych odpadów. Aby tak się jednak stało my, jako wytwórcy tych odpadów, powinniśmy być stymulowani przez przepisy prawa do takich zachowań. A jak jest? Jest dokładnie odwrotnie. Począwszy od roku 2013 odpady komunalne zostały „upublicznione” (tzn. ich właścicielem jest gmina), a wysokość opłat została **niezależna** od ilości wytwarzanych odpadów przez poszczególne gospodarstwa domowe. Krótko mówiąc – czy gospodarstwo domowe wytwarza 5 worków na miesiąc czy 50, płaci tyle samo.

Co legło u podstaw tego „genialnego” pomysłu? Otóż podstawą takich rozwiązań miało być rozwiązanie problemu „wyrzucania śmieci do lasu”. Uznano, że skoro opłata nie będzie uzależniona od ilości wytworzonych odpadów, to ich wytwórca nie będzie miał żadnego interesu w tym, aby pozbywać się tych odpadów w sposób nielegalny. Wystarczy wybrać się do lasu, nad rzekę czy jezioro, aby stwierdzić, że strategia się nie sprawdziła; nie zanoszą się również na to, aby ustawodawca chciał wrócić do starych zasad, w których każdy płacił za wywiezienie tylu odpadów, ile wytworzył. Z uwagi na rosnące koszty paliw, energii oraz koszty pracy, opłaty za odpady komunalne spadać w najbliższym czasie raczej nie będą – na dzisiaj wynoszą one w Warszawie 85 złotych od jednego gospodarstwa domowego.

Jako mieszkańcy Starego Mokotowa skutki aktualnie obowiązującej polityki w zakresie gospodarki odpadami komunalnymi widzimy i czujemy każdego dnia. „Kipiące” pojemniki wydające z siebie ohydny fetor (lato się zbliża) nie stanowią raczej ozdoby tej pięknej części Warszawy. Dlaczego twierdzą, że to są skutki polityki państwa? Przy zasadach, jakie obowiązywały do roku 2013, kiedy to zarządca bezpośrednio odpowiadał za wywóz odpadów, takie widoki były nie do pomyślenia z prostego powodu – zarządca szybko pożegnałby się z pracą.

Co możemy zrobić jako mieszkańcy, aby ten bałagan opanować? Po pierwsze trzeba próbować się organizować i przenosić pojemniki z ulic na podwórka. Czasami takie operacje będą wymagały współdziałania kilku wspólnot mieszkaniowych oraz przedstawicieli Urzędu Dzielnicy Mokotów lub/i ZGN. Po drugie trzeba zwracać uwagę na zachowania właścicieli lub najemców lokali użytkowych (szczególnie sklepów spożywczych, restauracji) znajdujących się na parterach naszych budynków. Pojemniki do segregacji służą wyłącznie do groma-

czenia odpadów komunalnych, a nie odpadów powstających w wyniku prowadzonej działalności gospodarczej w lokalu użytkowym – opłaty w tym zakresie są wnoszone odrębnie, na podstawie zadeklarowanej przez użytkownika takiego lokalu liczby pojemników lub worków. Po trzecie odpady „bio” możemy wykorzystywać w naszych przydomowych ogródkach jako nawóz dla roślin i wreszcie po czwarte zmniejszyć ilość wytwarzanych odpadów poprzez rezygnację np. z opakowań jednorazowych. **Musimy być również aktywni w przypadku stwierdzenia przepełniania się pojemników – zawiadamiamy niezwłocznie naszego zarządcę lub sami interweniuje pod numerem telefonu 19115 (lub przez stronę <https://warszawa19115.pl>).**

Na koniec krótkie ćwiczenie ekologiczne (z przymrużeniem oka, ale nie do końca) pokazujące, jak jeden problem generuje kolejne – na przykładzie ulicy Jarosława Dąbrowskiego (odcinek od alei Niepodległości do ulicy Puławskiej), na której mam przyjemność mieszkać. Pojemniki z odpadami stoją na ulicy, która po obu stronach jest zastawiona parkującymi samochodami. Są one opróżniane z reguły w godzinach popołudniowych, czyli w godzinach szczytu komunikacyjnego. Śmieciarka co chwilę staje, a za nią tworzy się coraz większy korek, a to z kolei powoduje zwiększenie zużycia paliwa i większe zanieczyszczenie powietrza. Kierowcy próbują wymijać śmieciarkę i narażają się na niebezpieczeństwo spotkania z samochodami jadącymi z naprzeciwka, frustracja gwarantowana, bezpieczeństwo poważnie zagrożone. Kiedy w końcu całe przedstawienie się kończy, wkurzeni kierowcy, którzy spędzili cenne minuty stojąc w korku, próbują nadrobić stracony czas i przyspieszają, co z kolei sprawia, że zużywają jeszcze więcej paliwa i dodatkowo narażają siebie i innych na niebezpieczeństwo wypadku. Panowie z firmy wywożącej odpady uczestnicząc w tym przedstawieniu też się spieszą, pozostawiając po sobie przy każdym „śmieciowym przystanku” kupki wysypanych pozostałości, a te na ogół czekają do rana na lokalnego dozorcę. I tak, przez nieprzebrane rozwiązania wprowadzane przez decydentów różnego szczebla, piękny kawałek Starego Mokotowa upodabnia się coraz bardziej do eleganckich slumsów.

SPACER SENSORYCZNY, CZYLI WRACAJMY DO ŹRÓDEŁ. BY ZACZERPNAĆ!

ANITA ZDROJEWSKA – WWW.FUNDACJAPOMPKA.ORG.PL

Spacer sensoryczny jest częścią mojej praktyki tanecznej. Idąc, a właściwie klucząc między drzewami, wchodzę w relację z ziemią, która rezonuje pod stopami, łapię powiew wiatru i dźwięki dające impuls do dalszych eksploracji i poruszeń.



Tajemnice lasu, foto Krzysztof Fabiański

Żyjąc pośpiesznym, miejskim życiem zapominamy, że Przyroda jest częścią nas samych; nie korzystając z jej zasobów, pomalutku tracimy siebie, kawałek po kawałku. Ponieważ pracuję w Warszawie, ta smutna prawda dotarła do mnie już dawno temu. Tym bardziej cieszę się ze skrawka zieleni, której na szczęście nie brak na Starym Mokotowie, a który mam do dyspozycji dzięki cudownemu położeniu siedziby fundacji. Prowadząc tu warsztaty butoh, mogę zaproponować ich uczestnikom bezpośredni kontakt z ziemią, drzewami i wszelkim dobrem, która daje nam Natura.

Bazując na swoich doświadczeniach i wierząc w dobroczynną rolę ruchu w otoczeniu Przyrody, prowadzę m.in. spacer sensoryczny, które dają możliwość nie tylko poznawania nowych wido-ków czy dźwięków, ale też zredukowania stresu i poprawienia nastroju. Dzięki przemyślanym aktywnościom, uczestnicy mogą doświadczyć Przyrody, pozytywne bodźce dają im poczucie dobrostanu, a wspólne przeżycia ułatwiają nawiązywanie relacji.

Dotyk jest bardzo ważny, a chodzenie jest jedną z pierwszych umiejętności, którą zdobywamy w życiu. Ucząc się chodzić, głównie poprzez dotyk poznajemy świat. Zmysł ten rozwija się najwcześniej, potem słuch, węch – jeszcze zanim widzimy! Dorastając, chodzimy „do szkoły”, „do pracy” i coraz rzadziej używamy pełni naszych zdolności poznawczych.



Ostatnio prowadziłam spacer, któremu nadałam tytuł „Tajemnice lasu”. Chciałam, by jego uczestnicy nie przemierzali się utartymi szlakami, a poculi magię miejsca i z bliska poznali tętniącą życiem materię. Zwracaliśmy uwagę na dźwięki i kształty. Wąchaliśmy co i jak pachnie. No i tradycyjnie badaliśmy „co w trawie piszczy”. Dzieci szybko podjęły wyzwania, a dorosłym przypomniało się, jak wiele przyjemności sprawiają proste zabawy. Było dużo śmiechu. Po takim spacerze zasoby dobrej energii gromadzą się na dłużej i dają siłę do podejmowania kolejnych wyzwań. Zapraszam do wspólnego czerpania z bogactwa Przyrody!

ESTETYKA I FUNKCJONALNOŚĆ GABINETÓW PSYCHOLOGICZNYCH W SZKOŁACH

ANNA GAWKOWSKA

Osoby zajmujące się opieką i rozwojem młodych pokoleń od zawsze mają na uwadze kondycję psychiczną dzieci i młodzieży. Współczesne podejście do zdrowia psychicznego i powodzenia rozwoju obejmuje już nie tylko same metody wspierania, ale także dostępność do pomocy psychologicznej.

Wraz z powstaniem ośrodków I stopnia referencyjności (czyli ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psycho-terapeutycznej – przyp. red.) w wielu dzielnicach Warszawy dostępność do ta-

kiego wsparcia się poprawia. Dla przypomnienia na Mokotowie od 2021 roku rolę takiej placówki pełni jedna z jednostek Mokotowskiego Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci

i młodzieży oferując bezpłatną terapię. Zwiększająca się dostępność placówek zaangażowanych w działania promujące zdrowie psychiczne daje nadzieję na trwałe zbudowanie w dzielnicy sieci wczesnego zapobiegania.

Piszę ten wstęp jako psycholożka i psychoterapeutka zaangażowana w działania profilaktyczne realizowane przez Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Integracja, w ramach których odwie-

dzam mokotowskie szkoły. Dzięki temu osobiście obserwuję, jak przedstawia się sprawa dostępności do pokoju psychologa. Dostrzegam też wagę tego, jak są wyposażone i jaka jest ich estetyka. Już sama dostępność bywa ograniczona. Zwykle układ budynku szkoły pozwala na wygospodarowanie jednego pomieszczenia na gabinet do pracy psychologa. Bywa ono współdzielone z innym specjalistą. Gabinet pełni więc kilka funkcji. Oprócz zaplanowanych spotkań z uczniami, rodzicami, nauczycielami dzieją się też w nim „akcje bez wcześniejszego ustalenia terminu”. Ktoś nagle potrzebuje pomocy, rozmowy. Bywa, że korzysta z niego także grupa uczniów z orzeczeniem o specjalnych potrzebach kształcenia, z zaleceniami lekarsko-psychologicznymi, którym gabinet może służyć np. do wyciszenia się.

Umawiając się na spotkanie na terenie szkoły obserwuję poszukiwania wolnej przestrzeni w zapełnionym grafiku gabinetu. Gdy już się uda umówić na godzinę, która wydawała się wolna, i znajduję się w środku, nagle zostaję mimowolną uczestniczką serii zapytań: czy można porozmawiać, załatwić sprawę, a w ogóle to do kiedy trwa spotkanie, bo jest potrzebny pokój do pracy. Jak to bywa w szkole – pilnej pracy, dotyczącej zwykle problemu, konfliktu, wsparcia.

Mam kilka marzeń. Marzy mi się w szkole osobne pomieszczenie dla każdego specjalisty. Kolejnym marzeniem jest, aby móc wyposażać je zgodnie z zapotrzebowaniem. Mogłyby pojawić się poduszki w sali do wyciszenia, narzędzia do integracji sensoryczno-motorycznej w gabinecie do reedukacji i rehabilitacji, a także wygodne fotele

w sali do spotkań. Wiem, że to wielkie marzenie. Pozytywną zmianę może przynieść już wyodrębnienie dodatkowego pomieszczenia albo pomalowanie na relaksujący kolor już istniejących gabinetów. Wygodne ustawienie foteli, zamontowanie wyciszających drzwi. **Wszystko, co może poprawić dostępność i jakość pomieszczeń, wpłynie pozytywnie na dobrą atmosferę w szkole. Dzieci i pracownicy spędzają w niej wiele godzin dziennie.**

Anna Gawkowska – psycholożka i psychoterapeutka, koordynatorka działań profilaktycznych realizowanych przez Stowarzyszenie Integracja w Mokotowskim Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży



MÓJ DOM MOKOTÓW

JOANNA RAWIK – PIEŚNIARKA I PUBLICYSTKA

Bardzo niedawno na mojej ulicy Raławickiej wycięto kilka drzew, nie wiem dlaczego i po co.

Patrzę teraz na ich pnie, widzę smutne resztki niedawnych drzew, które towarzyszyły przez lata nie tylko mnie. Czuję się, jakby zginął nagle, tragicznie ktoś ogromnie bliski. Dlaczego w Warszawie wycina się stare drzewa, podobno są niebezpieczne!? W europejskich metropoliach jak Wiedeń, Berlin czy Paryż znam drzewa pamiętające czasy bardzo odległe, o co zatem chodzi? Obawiam się, że we władzach dzielnicy i nie tylko ktoś nie lubi przyrody i niebawem jakiś nadgorliwiec zabije kolejne drzewa. Przy starej drodze do Krakowa, między Radomiem a Kielcami, dumnie stoi dąb Bartek, zabytek przyrody, liczy blisko 700 lat, więc ciach go, przecież taki stary!

Olgierd Łukaszewicz przed laty przykuł się do drzewa w Parku Krasińskich, nie pomogło, wyrznięli wszystkie stare i zasadzili nowe! Ludzka głupota poszerza swoje terytoria. Nie wykluczam, że stoi za tym kasa.

Latem tego roku minie pół wieku życia w cudownej dzielnicy Mokotów, czuję się tutaj swojsko niczym w małej wiosce, gdzie wszyscy się znają, ludzie wita-

ją mnie serdecznie, mówią miłe rzeczy. Mokotów posiada specyficzną, jedyną w swoim rodzaju atmosferę, podobnie jak Saska Kępa czy Stare Miasto.

Moje rumuńskie dzieciństwo było nadzwyczaj mobilne, przeżyłam liczne przeprowadzki, kolejne mieszkania i domy, nowe miasta, wreszcie całkiem obcy, nieznany kraj, w którym musiałam zaczynać swoje życie Wunderkinda od zera. Pseudonim, niebawem nazwisko Rawik, przybrałam, bo byłam jak bohater „Łuku Triumfalnego” Ericha Marii Remarque’a uchodzącą czy jak to nazwać, określenie emigrant jeszcze nie funkcjonowało. Na szczęście człowiek młody posiada dostatecznie ubogą wyobraźnię, by zdawać sobie sprawę z niedogodnej sytuacji, w jakiej się znalazł.

W przeciwieństwie do wielu osób, które przeklinały Jałtę, bo zabrała im Lwów albo Wilno, ja błogosławię układ jałtański, dzięki któremu przywieziono mnie do kraju przodków, gdzie realizowałam swoje artystyczne zamierzenia, jestem nadal aktywna profesjonalnie, a na koniec spotkałam mężczyznę życia, który nie tylko spędził dzieciństwo i młodość na Mo-

kotowie, po drugiej stronie Alei Niepodległości, ale nawet mieszkał kilka lat w tym samym domu co ja – Raławicka 4.

Polska Rzeczpospolita Ludowa dbała o ludzi kultury, dzięki czemu dostałam mieszkanie od Ministerstwa Kultury i Sztuki. W tym domu mieszkali, z tegoż przydziału, sławny filmowiec Aleksander Ścibor-Rylski, minister spraw zagranicznych, potem ambasador w Rzymie Stanisław Trepczyński, naczelny dyrektor Teatru Wielkiego Opery Narodowej Jerzy Piotrowski, między innymi. Wspaniałe towarzystwo.

Po przeniesieniu się z Krakowa do stolicy wynajęłam pokój na Raławickiej, parę domów dalej, w blokach wojskowych, u Krystyny Pichelskiej, wdowy po sławnym aktorze Jerzym Pichelskim. Zamknął się w moim życiu pewien krąg, co utwierdza mnie w przekonaniu, że przypadek nie istnieje, albo, jak głosi kolejna teoria, przypadek jest wydarzeniem losowym.

Od lat korzystam ze zbiorów Czytelnia Naukowej nr IV przy ulicy Wiktorskiej 10, ponieważ literatura jest w moim życiu równie ważna jak muzyka. Wysoko cenię przyjacielskie kontakty z Biblioteką na Wiktorskiej, zwłaszcza z wicedyrektorką Elżbietą Frankiewicz, dzięki której znalazłam się na tych łamach.

Maj 2022

NA MOKOTOWIE KSIĄŻKI SĄ TAKŻE PO UKRAIŃSKU

ZUZANNA MROZIK – MBDDIM NR XXXI

UL. TYNIECKA 40A

W Multimedialnej Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży nr XXXI na sali dla najmłodszych czytelników stoi stół z pomysłowymi nogami. Zabieramy go ze sobą na pikniki, a na co dzień jest zwykłym stołem do rysowania. Dzieci podchodzą i spontanicznie rysują przy nim to, co chcą – członków rodziny, przyrodę, postaci z książek czy pełne emocji esy-floresy. W lutym na stole pojawiły się żółto-niebieskie rysunki: serca, flagi, czołgi.



Autorami i autorkami tych rysunków są i nasi starzy czytelnicy, i nowi goście. Można to rozpoznać po alfabecie podpisów, czasem jest to łacinka, a czasem cyrylica.

Podobnie jak stół, cała przestrzeń naszej biblioteki otwarta jest dla wszystkich, teraz zaś w sposób szczególny dla uchodźców z Ukrainy. Na dzieci czeka czytelnia z książkami, także w języku ukraińskim, gry planszowe, sala z zabawkami. Dorośli mogą skorzystać z komputerów z czcionką ukraińską, Internetu, bezpłatnych wydruków i ksero.

Systematycznie rozszerzamy księgozbiór w języku ukraińskim. Pierwsze książki po ukraińsku dostaliśmy w darze od czytelników, którzy zdobywali je własnymi kanałami. Sami również szybko nawiązaliśmy współpracę z polskim dystry-



butorem książek wydawnictwa Ранок z Charkowa. Partię książek z lwowskich wydawnictw Старого Лева, Априорі, Урбіно, Астролябія otrzymaliśmy dzięki Instytutowi Książki i Fundacji Metropolia Dzieci. Ostatnio kolejnymi tytułami wsparła nas Fundacja Świętego Mikołaja. W tej chwili na naszych półkach ukraińscy czytelnicy znajdą książeczki kartonikowe dla najmłodszych, klasykę literatury światowej, przekłady polskich autorów, np. Mariana Orłosa, Jana Brzechwy, Janusza Christy, a także dzieła najlepszych ukraińskich pisarzy i ilustratorów, wśród których są Łesia Ukrainka, Saszeko Dermanśkyj, Waczesław Lehkobyt, Anatolij Hryhoruk, Wasyl Kurowskyj, Kateryna Rejda, Hanna Samutina, czy Wołodymyr Hołozubow, którego ilustracje znają wszystkie ukraińskie dzieci.

Wszystkie książki w języku ukraińskim są do wypożyczenia, a do zapisu do biblioteki potrzebny jest tylko dokument tożsamości.

Wierzmy, że książka i biblioteka mogą być pomostem łączącym różne etapy życia, po którym bezpiecznie schodzi się na nieznany brzeg. Nie staliśmy się w nowych okolicznościach pełnowymiarową świetlicą dla uchodźców, ale drzwi naszej biblioteki są dla nich szeroko otwarte od rana do wieczora. Jesteśmy jedyną mokatowską biblioteką pracującą codziennie do 19.00, a w niektóre soboty do 16.00.

Понеділок 14.00-19.00
Вівторок 10.00-19.00
Середа 10.00-19.00
Четвер 10.00-19.00
П'ятниця 10.00-19.00

www.mbddim.pl

**МУЛТИМЕДІАЛЬНА
БІБЛІОТЕКА
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

Вул. ТИНЕЦЬКА 40А,
ВАРШАВА

Дорогі Українці!
Запрошуємо Вас до нашої бібліотеки.
На діток чекають планшові ігри, читальний зал з книгами,
а також світлиця з іграшками і пластична майстерня.
Запрошуємо до користування з Інтернету, комп'ютерів і друкарки.
Звертайтеся, постараємося у всьому Вам допомогти.
До зустрічі!

- ПЛАНШОВІ ІГРИ
- КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ
- КОМП'ЮТЕРНІ ПДАТФОРМИ
- КСЕРОКС І ДРУКУВАННЯ (безплатно)
- ЧИТАЛЬНИЙ ЗАЛ, СВІТЛИЦЯ З ІГРАШКАМИ

pn. 14.00-19.00
wt. 10.00-19.00
śr. 10.00-19.00
czw. 10.00-19.00
pt. 10.00-19.00

www.mbddim.pl

**MULTIMEDIALNA BIBLIOTEKA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

UL. TYNIECKA 40A, WARSZAWA

Droгие Українці, Drodzy Українці!
Запрошуємо Вас до користування з простору бібліотеки. На діток чекає читальня з книжками, гри planszowe, sala z zabawkami, stanowisko plastyczne.
W naszej przestrzeni będziecie mogli skorzystać z udostępnionych komputerów, Internetu, drukarki. Jesteśmy otwarci na wasze potrzeby i pomysły.
Do zobaczenia!

- GRY PLANSZOWE
- KSIĄŻKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- STANOWISKA KOMPUTEROWE, BEZPŁATNE XERO I WYDRUKI
- CZYTELNIKA KSIĄŻEK, SALA Z ZABAWKAMI

WOŁOSKA 7 – PUNKT POBYTOWY DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY

ANETA SZCZYGIELSKA – OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ MOKOTÓW

Od 2 marca 2022 r. na terenie Dzielnicy Mokotów działa punkt pobytowy dla uchodźców z Ukrainy przy ul. Wołoskiej 7, którego organizacją zajmuje się Urząd m.st. Warszawy, Dzielnicy i jednostki podległe. W punkcie zamieszkują kobiety i dzieci, jak również osoby starsze, dla których przygotowano są miejsca noclegowe w kilkuosobowych pokojach. W punkcie jednocześnie może zamieszkiwać 400 osób. 7-piętrowy budynek pozwala na organizację przestrzeni mieszkalnej, jak również świadczenia usług dla mieszkańców oraz przestrzeni dla dzieci – tak do zabawy jak i nauki.



Niezapowiedziana wizyta premiera Ukrainy Pana Denysa Shmyhala oraz Ambasadora Ukrainy Pana Andrija Deszczycia wzbudziła zachwyt i uśmiech wśród naszych Gości (źródło: <https://www.facebook.com/Woloska7>).

Mieszkańcom zapewnione są posiłki, pomoc medyczna i psychologiczna, wsparcie informacyjne i socjalne oraz podstawowe produkty higieny osobistej. Dzięki darczyńcom możliwe jest przekazywanie mieszkańcom odzieży, obuwia i podstawowego wyposażenia, np. szkolnego.

W działalność punktu aktywnie zaangażowały się liczne instytucje, w tym Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów, organizacje pozarządowe z Polski i całego świata, firmy prywatne ofiarujące niezbędne wyposażenie, kilkuset wolontariuszy i ludzi dobrej woli, którzy nie szczędząc sił, czasu i własnego trudu, od pierwszych chwil funkcjonowania obiektu starają się, aby mieszkańcom żyło się w nim jak najlepiej.

Podstawowym celem działania punktu jest zapewnienie bezpieczeństwa mieszkańcom, udzielenie uchodźcom schronienia, pożywienia i niezbędnej odzieży. Bardzo często zdarza się, że przyjeżdżający mają ze sobą niewielki bagaż – tylko to, co udało im się wziąć w ręce w momencie ucieczki z własnego domu i kraju ogarniętego wojną. Po przyjeździe do punktu i zaklimatyzowaniu się, konieczne staje się udzielenie wsparcia emocjonalnego,

psychologicznego, medycznego i rzeczowego mieszkańcom, zwłaszcza dzieciom, co od początku jest realizowane. Mieszkańcy na miejscu mają możliwość nauki języka polskiego, mieli też możliwość złożenia wniosku o nadanie numeru PESEL, jest świadczona pomoc w zakresie wynajmu mieszkania. Organizowane są również atrakcje dla dzieci, zajęcia rekreacyjne i wspólne zabawy.

W punkcie zatrudnione są osoby polsko i ukraińskojęzyczne, ogromnym wsparciem są również wolontariusze znający język ukraiński lub rosyjski, którzy w każdym czasie gotowi są udzielać mieszkańcom pomocy.

Dotychczas w punkcie znalazło schronienie ponad 600 osób dorosłych i około tyle samo dzieci. Część z nich jest tu od początku, część wyjechała w dalsze rejony Polski lub Europy. Każda z osób znalazła tu, choć na chwilę, bezpieczne schronienie i pomoc.

Wciąż można pomagać uchodźcom, którzy mieszkają przy Wołoskiej 7. Aktualne potrzeby ogłaszane są na stronie: <https://www.facebook.com/Woloska7> – zachęcamy do jej odwiedzania i angażowania się w udzielaną pomoc.

BO POMAGAĆ TRZEBA UMIEĆ

JAKUB TERCZ – SPECJALISTA

DS. PARTNERSTW LOKALNYCH
MOKOTOWSKIEGO CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Pomaganie innym trzeba zacząć od siebie. To truizm. Ale z truizmami tak już bywa, że co każdy wie, mało kto umie. Heroiczną reakcję Polaków na migrację uchodźców z Ukrainy już ponad 50 lat temu opisała psychologia. To była tylko jedna faza reakcji na tak trudną i wszechogarniającą sytuację, reakcja obiektywnie bardzo prawdopodobna, chociaż subiektywnie zadziwiająca. Zasługująca na uznanie, ale też wizytę u psychologa. Dlatego na początku kwietnia na Mokotowie zorganizowałem kilka wydarzeń dla pomagaczy, dla wolontariuszy oraz osób, które przyjęły do swoich domów Gości z Ukrainy.

Na Starym Mokotowie w kawiarni Dobroczyzna odbył się warsztat „Jak pomagać dobrze?”. W kameralnym gronie rozmawialiśmy o tym, że jak przed 24 lutego miało się hobby, to nie można nagle się go wyrzec, a może nawet pojawia się teraz przestrzeń, by jeszcze mocniej się nim cieszyć. Jeśli dzieli się mieszkanie z Gośćmi, to nadal jest to nasze mieszkanie, a ustalenie wspólnych reguł jest dobre dla wszystkich, bo pomaga ułożyć plan dnia. Że złość na pozostawienie społeczeństwa samemu sobie jest uzasadniona i mamy do niej prawo. Że poczucie bezradności w obliczu wojny u sąsiada jest naturalne i że trzeba je zaakceptować. A pomaganie na naszą ludzką indywidualną miarę jest zawsze cenne, nigdy nie jest nieistotne, nawet jeśli wydaje nam się tak małe w obliczu ogromu nieszczęścia. Bo dopiero z tak małych cegiełek powstaje coś większego, co daleko poza nas wykracza. Przecież paczki, do których na Mokotowie pakowaliśmy leki, trafiły do Kijowa.

Tak mniej więcej sobie rozmawialiśmy.

Na podsumowaniu psycholog z Mobilnego Zespołu Wsparcia Społecznego Jan Zasztowt omówił przemyślane wówczas siedem zasad dobrego pomagania, które w całości przedrukowujemy na kolejnej stronie.

SĄSIAD SĄSIADOWI SŁOWEM

OLGA ZUBRYCZEWA I MAREK MASŁOWSKI
– MDK „MOKOTÓW”

Trudno uwierzyć, że w XXI wieku, kiedy cały świat jest otwarty na nowe kontakty i porusza się w stronę integracji i współpracy, może stać się coś takiego okropnego, jak wojna, a tym bardziej – kiedy to jest ekspansywna, drapieżna i zaborcza polityka jednego państwa przeciwko swojemu sąsiadowi, z którym do tego czasu udawało relacje dyplomatyczne. Od 24 lutego Ukraina heroicznie walczy o swoją Niepodległość, o swoją tożsamość i prawo na życia na własnej ziemi. Wróg niszczy miasta, morduje ludzi, zabija dzieci... – to straszne.



Sekcja w akcji.

Nie dziwne, że miliony ludzi (zwłaszcza kobiety z dziećmi i starsze osoby) uciekają od wojny na zachód i za granicę państwa. Kilka milionów Ukraińców znalazło miejsce w Polsce, a 17% z nich – w Warszawie. Polska niesamowicie wspiera uchodźców, Polacy otworzyli dla nich drzwi swoich domów, państwo pomaga materialnie i rzeczowo. Ukraińcy próbują odnaleźć się w tej sytuacji – dorośli szukają pracy, dzieci się uczą. W realizacji tych zadań niezbędna jest wiedza językowa. Teraz jest olbrzymie zapotrzebowanie na naukę języka polskiego wśród Ukraińców.

Zajęcia odbywają się w soboty i niedziele, pracuje 9 grup prowadzonych przez nauczycielki – specjalistki glottodydaktyki – mgr Monikę Pękuł z Warszawy oraz mgr Olgę Zubryczewą z Ukrainy. Pani Olga prawie 10 lat uczyła dzieci, młodzież i dorosłych języka polskiego, pracowała w Szkole Sobotniej przy Stowarzyszeniu Polonia im. Karola Szymanowskiego w Kropywckim, w centrum Ukrainy. Kiedy zaczęła się wojna i syreny prawie nie ustawały, fundacje wspierające Polonię pomogły rodakom z Ukrainy wyjechać do Polski i ona razem z rodziną trafiła do Warszawy. Teraz uczy dzieci ukraińskie tu oraz w swoim mieście zdalnie – pomiędzy syrenami (ma specjalną aplikację w komórce, która zawiadamia, kiedy w mieście brzmi syrena, wtedy lekcję trzeba skończyć, żeby dzieci mogły schować się przed zagrożeniem w schronie).

Do końca roku szkolnego dzieci będą miały zajęcia w MDK i będą opanowywały język polski, który przyda im się także w spokojne czasy, bo to jest język sąsiada, który zawsze jest gotów na pomoc w razie biedy.

JAK POMAGAĆ DOBRZE?



Materiał psychoedukacyjny dla wolontariuszy i osób pomagających

- 1. Zaczynając pomagać, zacznijmy od siebie.** Aby móc dobrze zaopiekować się innymi, sami musimy być w dobrej formie zarówno psychicznej, jak i fizycznej. Będąc w złym stanie, wiele nie zdziałamy. Można posłużyć się przykładem sytuacji w trakcie lotu samolotem. Jest zasada, że maski tlenowe najpierw zakładamy sobie, a później dziecku, nigdy na odwrót.
- 2. Działajmy w zgodzie ze sobą.** Pomaganie to nie zawody, nie musimy się porównywać do innych, którzy pomagają więcej (albo mniej), nie oczekujemy za pomoc „nagrody”, gdyż możemy doświadczyć rozczarowania. Pomagajmy dlatego, że chcemy, a nie bo „tak wypada”.
- 3. Dajmy z siebie tyle, ile realnie możemy.** Nie nadużywajmy swoich zasobów materialnych i emocjonalnych. Zadbajmy o balans pomiędzy pomaganiem a poświęcaniem się.
- 4. Nie zapominajmy o stawianiu granic.** W pomaganiu ważne jest, aby być przy sobie i swoich granicach. Nie pozwólmy się nadużyć ani wzbudzić w nas poczucia winy (przez kogoś lub przez samych siebie). Mamy prawo mówić „nie”.
- 5. Zróbmy „rozeznanie”.** Ważne, aby efektywnie wykorzystać naszą energię do działania. Podejmując się pomocy warto poszukać konkretnych informacji, gdzie i jaka pomoc jest potrzebna. Nie działajmy po omacku.

- 6. Pamiętajmy, że osoba, której pomagamy ma też własne zasoby.** Nie bądźmy nadmiarowi. Pomagajmy w takim zakresie, jaki dana osoba potrzebuje. Nie narzucamy czegoś, czego druga osoba nie chce lub nie potrzebuje. Nie róbmy wszystkiego za nią. Bądźmy dla niej inspiracją do zadbania o siebie.
- 7. Akceptujmy rzeczywistość. Nie na wszystko mamy wpływ.** Może się zdarzyć, że doświadczymy wątpliwości, wypalenia, poczucia bezradności. To normalne. Ważne, abyśmy pamiętali o tolerancji i wyrozumiałości dla siebie i swoich emocji. Trzeba pogodzić się z faktem, że nie na wszystko mamy wpływ.
- 8. Każda forma pomocy ma znaczenie.** Można pomagać na różne sposoby. Może być to pomoc materialna, a czasem nasza obecność i życzliwość.



Opracował Jan Zasztowt (Mobilny Zespół Wsparcia Społecznego MCZP), na zdjęciu po lewej. Foto Jakub Tercz.



CENTRUM EDUKACJI LIDERSKIEJ – C.E.L.

Przedstawicielki Fundacji C.E.L. dołączyły do Partnerstwa Stary Mokotów stosunkowo niedawno z zamiarem poznania i podtrzymania relacji sąsiedzkiej z lokalnymi działaczami oraz instytucjami. Trafiłyśmy w odpowiednim momencie, aby wspomóc organizację pikniku na Skwerze Orszy i dołożyć do niego swoje pomysły oraz doświadczenie. Jest to też dobra okazja, żeby przedstawiać naszą organizację tym, którzy jej jeszcze nie znają.

Fundacja C.E.L. powstała co prawda 21 lat temu, ale na Starym Mokotowie funkcjonuje od 2004.

Naszą specjalnością jest krótkoterminowa pomoc psychologiczna. Prowadzimy konsultacje indywidualne i spotkania grupowe dla osób, które doświadczają skutków przemocy lub konsekwencji życia w rodzinie z problemem uzależnienia. Pracujemy wyłącznie z osobami dorosłymi. Działania Fundacji C.E.L. są nieodpłatne.

Więcej o nas:

Fundacja C.E.L. prowadzi przede wszystkim działania na rzecz:

1. osób dorosłych po doświadczeniach przemocy w rodzinie pochodzenia i/lub w związkach,
2. osób dorosłych z rodzin z problemem uzależnienia od alkoholu (głównie rodzice nastolatków i młodych dorosłych w kryzysach życiowych),
3. młodych dorosłych z grup ryzyka, zagrożonych uzależnieniami.

Dorosłych, niekoniecznie rodziców uczymy efektywnych strategii działania bez przemocy i bez powielania trudnych schematów z przeszłości. Uczymy dbania o siebie oraz tego, co jest ważne dla stałego podnoszenia jakości życia we współpracy z ważnymi osobami w istotnych sprawach.

Rodzicom stwarzamy okazję do pogłębienia wiedzy o sobie i własnej roli w relacji z dzieckiem. Podczas zajęć grupowych wspólnie pracujemy nad tym, by dobrze zrozumieć intencje młodego człowieka w szerszym kontekście jego problemów rodzinnych i społecznych. Pomagamy dostrzec, co do kogo należy i co od kogo zależy, a to zazwyczaj sprzyja pokonaniu rodzicielskiej bezradności i odzyskaniu rodzicielskiej mocy.

Młodym dorosłym pomagamy w pokonaniu własnych ograniczeń i radzeniu sobie z wyzwaniem, jakie stawia przed nimi codzienność na etapie przekraczania progu dorosłości. Uczymy ich podstawowych umiejętności życiowych po to, by mogli sprawnie zarządzać sobą, własną energią i motywacją w stawianiu kolejnych kroków w wybranym przez siebie kierunku.

Zapraszamy!

ul. Wiśniowa 42 lokal 39; biuro@fundacjace.l.pl; 508 797 177

<https://fundacjace.l.pl/>

<https://www.facebook.com/Fundacja-CEL-122734117776118/>

NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...

ANDRZEJ MASSÉ – PUBLICYSTA

powiedziano mi, zamawiając tekst. A więc wolność, żadnych ograniczeń. Realizowanie własnych chęci wydaje się samą przyjemnością, prawda? Otóż nie podobnego.

To bodaj Stanisław Barańczak, wybitny poeta, eseista i tłumacz, który pozostawił nie-małą spuściznę, mawiał, że grafoman to taki ktoś, kto lubi pisać. Ludzie traktujący serio stawianie znaków na papierze (ekranie komputera, smartfona etc.) pisać raczej nie lubią. I to wszystko jedno, gdzie publikują, w wielkich wydawnictwach czy w małych lokalnych gazetkach. Nie ma co kryć – gdy masz szacunek dla czytelnika i własnego słowa, pisanie to ciężka robota.

Trzeba znaleźć temat. Skromność nakazuje nie przywoływać w tym miejscu wynurzeń znanych felietonistów, jak to rozglądają się w napięciu, czego się tu chwycić, by zapełnić zarezerwowane dla nich miejsce, zwłaszcza gdy terminy gonią. Nie przywołam, ale kłopot mam podobny. W piśmie skierowanym do mokotowian nie napiszę przecież o spływie kajakowym Skrwą albo o wyższości zielonych oliwek nad czarnymi (lub odwrotnie). A nawet o tym, że w parku Dreszera i w Morskim Oku kwitną drzewa, bo po co o tym czytać, lepiej pójść na spacer i zobaczyć to na własne oczy. Więc o czym?

Mam... Miejsce akcji: autobus 168 (jedzie co prawda przez pół Warszawy, ale przez Mokotów również). Czas popandemiczny, zadekretowano, że zaraza się skończy-

ła. Nie do końca jestem pewien, czy wirusy o tym wiedzą i czy – co ważniejsze – zechcą się do zarządzeń zastosować. Tak czy owak nikt już nie nosi maseczek, nikt nie trzyma dystansu. I tylko jeden starszy pan ma zasłonięte usta i nos, a na miejscu obok siebie położył plecak. Ma przed sobą książkę i widać, że jest pochłonięty lekturą. Przystanek. Wchodzi młody człowiek, potężny, nie wiadomo, czy dobrze odżywiony, czy „napakowany”, staje nad starszym panem i mówi: „Chcę usiąść!”. Tamten podnosi powoli wzrok, ale nie ma szansy słowa powiedzieć, bo słyszy znów: „No, usiąść chęć!”. Nawet gdyby zabrał plecak, to zostałby wgnieciony w ścianę, zawiadujący komunikacją miejską najwyraźniej brali wzór przeciętnego pasażera z malarstwa El Greca. Starszy pan zdejmując okulary, składa książkę i wstaje. Młody człowiek siada i wyjmując komórkę.

Mylicie się, nie zamierzam utyskiwać, że młodzież dzisiaj źle wychowana. Nic podobnego. Nawet nie oburzę się, a jedynie zasmucę na inny temat. Dzisiaj w autobusie mało kto co czyta. Wszyscy gapią się w komórki albo przez nie gadają i to tak, by w całym pojeździe było słychać. Jak trafisz na, jakby to rzekł Jerzy Pilch, Wajdelotę komórkowego, który rozprawia całą drogę, to aż

chce ci się wysiąść, nie dojechawszy do celu. Wstyd ci po prostu za kogoś, a poza tym niekoniecznie chcesz wiedzieć, jak okropnie ludzie umieją się do siebie odnosić.

Na koniec opowiem pewną historię sprzed lat. Jechałem autobusem (niewykluczone, że także przez Mokotów) i czytałem. Siedzący naprzeciw mnie facet usilnie starał się zajrzeć na okładkę, podniosłem książkę, by zobaczyć tytuł. Poderwał się. – Proszę pana, gdzie pan to dostał? – Odpowiedziałem. – A nie wie pan, czy to tam jeszcze jest? – Rozłożyłem ręce. Naprawdę wyglądał na takiego, który gotów jest przejechać jakieś dwieście kilometrów, by w pewnej prowincjonalnej księgarni dopaść książkę. Gdzie te czasy?

Szukam jakiegoś pocieszenia. I znajduję je – byłem niegdyś na spotkaniu autorskim, gdzie dowiedziałem się, że bohaterka wieczoru całą książkę napisała na smartfonie, a ponieważ żyjemy w epoce, gdy więcej ludzi pisze książki (widać lubią), niż je czyta, niby czemu ta proporcja nie miałaby znajdować odzwierciedlenia w środkach komunikacji miejskiej, może ci wszyscy zagapieni w ekrani swoich elektronicznych urządzeń tworzą jakieś niesamowite powieści. Oczywiście ci z autobusu 168 akcję umieszczają w naszej dzielnicy. Maluczko, a Paweł Dunin-Wąsowicz będzie musiał swój „Mokotowski przewodnik literacki” poszerzyć. Kto wie?

A tak w ogóle to w parku Dreszera i w Morskim Oku kwitną drzewa.

JESTEM PO STRONIE ZIEMI

JOANNA TADZIK

Ten numer „Gazetki” oddajemy do druku u progu lata. Już teraz jest susza. Co przyniosą letnie miesiące? Czy czeka nas smutek tropików? Czy będziemy weryfikować budżety domowe, by kupić urządzenia schładzające i zakładać w oknach rolety lub folie pochłaniające światło? A może to w roku 2022 podejmiemy decyzję o założeniu klimatyzacji, bo noce spędzone pod wilgotnymi prześcierałami nie będą przynosiły wytchnienia?

Nie chcę czuć się całkiem bezsilna wobec katastrofy klimatycznej. Od jedenastu lat staram się zmniejszać własny „ślad węglowy”, by ulżyć planecie. To moja część odpowiedzialności za kondycję Ziemi. Ponad dekadę temu wróciłam z długiej podróży, która pozwoliła mi poczuć, jak my, ludzie, rozpanoszyliśmy się okrutnie i w tym rozpanoszeniu jesteśmy bezmyślni i beczelni.

Mamy jakiś ruch na tej szachownicy, na której najmocniejsze pionki należą do wielkich korporacji?



Fot. Aleksandra Dąbrowska

My, szczęściarze z „pierwszego świata”, mamy trochę możliwości! Przede wszystkim **możemy zrezygnować z przeżywania konsumpcjonizmu jako dowodu na życiowy sukces.**

Tak, wiem, to wymaga przemeblowania w głowie, by priorytetem nie było pobudzanie produkcji i tym samym konsumpcji.

To wymaga dyscypliny i uważności w codziennych wyborach i powstrzymywanie siebie samej, by nie ulegać niepotrzebnym

pokusom. Nie dopuszczam już myśli o tygodniowych urlopach, na które leciałabym samolotem! Wakacje spędzam w Polsce, unikając dużych hoteli jak ognia!

Kupuję przedmioty i ubrania z drugiej ręki na Olx, na naszej mokatowskiej podgrupie fejsbukowej – *Pasercie* i w mokatowskich ciucholandach. Raz na kilka miesięcy zaglądam do Butiku na Rakowieckiej, by kupić sobie dobrej jakości odzież i wesprzeć lokalny biznes. Staram się wybierać produkty lokalne, czyli kefir z Grodziska Mazowieckiego a nie Włoszczowej. W warzywniaku często kupuję marchewkę „drugiej świeżości”, aby się nie zmarnowała. Dla niedowiarków – w smaku nie zauważam różnicy. O czymś tak oczywistym, jak oszczędzanie wody, energii i minimalizowaniu ilości wytwarzanych śmieci i ich segregacji, wspomnę już tylko dla porządku. Rzeczy oddaję, pożyczam, naprawiam, jeśli wyrzucam, z uwagą segreguję.

To rodzaj dyscypliny, a każda dyscyplina przynosi efekty i przyjemności. Największą z nich jest radość poruszania się po mieście na rowerze.

Każda z was i każdy z was może stanąć po stronie Ziemi, czyli po WŁASNEJ stronie.

ZAJĘCIA DLA SENIORÓW w Dzielnicy Mokotów – wiosna 2022

Nordic Walking (chodzenie z kijami) po Parkach Mokotowa: Pole Mokotowskie – pon., 12.00–13.00; Dolina Służewiecka – wt., 9.30–10.30; Królikarnia – pt. 11.00–12.00; zapisy: instruktorka Marta Radomska – 793 111 008.

Teatr Baza:

- **gimnastyka dla seniorów z elementami tańca:** wt., czw. 10.00–11.15; zapisy Tomasz Zadrozny, 510 053 140.
- **Zajęcia muzyczno-taneczne:** czw. 13.00–15.00, Teatr Baza, ul. Podchorążych 39 (Sielce); zapisy: prowadzący Mariusz Krakowski, 784 125 252.

Mokatowskie Centrum Integracji Mieszkańców:

- **E-pracownia:** pon., śr., pt. 10.00–16.00; wt., czw. 14.00–20.00; zapisy 782 510 779.
- **Studio rekreacyjno-sportowe (siłownia):** pon., czw. 8.00–18.00; wt., śr. 8.00–15.00; pt. 8.00–11.00; zapisy 795 807 279 (pon.–pt. 10.00–14.00).
- **Qigong:** wt. 10.00–11.00, śr. 16.00–17.30; zapisy 22 44 36 770 (pon.pt. 8.00–16.00).
- **Gimnastyka z elementami tańca:** pon., śr. 10.00–11.30 i 11.30–13.00; zapisy 22 44 36 770 (pon.–pt. 8.00–16.00).
- **Zajęcia usprawniające:** wt., czw. 11.30–12.15 i 12.30–13.15; zapisy 22 44 36 770 (pon.–pt. 8.00–16.00).

Wznowiły swoją działalność:

- **Mokatowski Uniwersytet Trzeciego Wieku:** pon., śr. 14.00–17.00; zapisy osobiście w pok. 15b, pn. i śr. 15.00–17.00.
- **WUTW im. F. Chopina:** próby chóru, wt. 10.00–12.00. Zapisy tylko osobiście podczas próby.

- **Uniwersytet Drugiego Wieku** prowadzony przez Elżbietę Ćwiklińską, język angielski: wt., 16.00–19.00; zajęcia z muzyki: czw., 18.00–20.30; zapisy 602 661 218.
- **Fundacji NIKA** prowadzona przez Barbarę Sakowską, poradnictwo cyfrowe: czw. 13.00–16.00; zapisy <http://www.nika.org.pl/>.
- **Stowarzyszenie Amfora:** zajęcia z ceramiki dla seniorów, śr. 10.00–14.00; zapisy 692 873 375.

Stowarzyszenie Syntonia:

- badania pamięci – po wcześniejszym umówieniu, zapisy: 792 890 810, zapisy@syntonia.org.pl.

Stowarzyszenie Pi-stacja zaprasza osoby 60+ na cykl spotkań warsztatowych, na których poznamy się i zaplanujemy razem wspólne działania na Sadybie.

Zapisy: 603 068 584, kontakt@pi-stacja.org.

Stowarzyszenie W Stronę Marzeń zaprasza seniorów na zajęcia malarskie: wt., czw., 12.00–14.00, zapisy: 530 158 732.

Zapraszamy też seniorów na nasze comiesięczne **spotkania z piosenką autorską** zawsze w pierwszą środę miesiąca oraz – wyjątkowo – także w czwartek 23 czerwca.

Ośrodek Kultury Aktywne Stegny, ul. Barcełowska 1 (wejście przez ogródek):

Klub Seniora Optymiści

- Spotkania: czw. 10.00–13.00 (można przyjść bez zapisów)
- Kursy komputerowe: wt., czw., 12.07–11.08.2022: 10.00–12.00 (podstawowy), 12.00–14.00 (tematyczny – smartfony); zapisy: 513 418 223.

OGŁOSZENIA MOKOTOWSKIE

Dom Kultury KADR, ul. Rzymowskiego 42:

Klubu Seniora

Spotkania, czw. 15.00.
Spotkania brydżowe, pon., śr. 15.00.
Zapisy: m.kuczynska@dkkadr.waw.pl,
m.grabarski@dkkadr.waw.pl, 787 086 401

Retro Akademia

Miejsce, gdzie poznają się ludzie w podobnym wieku i o podobnych zainteresowaniach. To formula, dzięki której każdy może poszerzyć swoją wiedzę, odkryć nowe talenty, twórczo spędzić czas, rozwinąć pasję i zainteresowania. Dla uczestników przygotowano zajęcia: pilates gold, malarstwo i rysunek, ceramika, gimnastyka wzmacniająca i rozciągająca, gimnastyka, kręgosłupa, zumba gold, qigong, taniec towarzyski. k.cieslak@dkkadr.waw.pl; 787 086 392

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Program Twoja obecność pomaga mi żyć, kontakt dla seniorów: 600 615 110, pon.–pt. 12.00–14.00.
Kontakt dla wolontariuszy: www.malibracia.org.pl/wolontariat

Fundacja Senior w Koronie

Wsparcie osób 75+, pon.–pt., 10.00–18.00, sob.–niedz. 10.00–14.00, 513 674 100, kontakt@fundacjaswk.org
Przyjmowanie darów rzeczowych (żywność, AGD, odzież i obuwie): Tranzytowe Okienko, ul. Czerska 26/28, pt., 18.00–20.00.

Stowarzyszenie SYNTONIA zaprasza Opiekunów nieformalnych osób starszych do PUNKTU INFORMACJI i WSPARCIA dla nieformalnych opiekunów niesamodzielnych osób starszych 60+.

Udzielamy BEZPŁATNEJ pomocy psychologicznej, informacyjnej i edukacyjnej.

Punkt działa: pon.–śr., 9.00–14.00, pon.–nd., 18.00–22.00.

Dyżury: 792 810 820 oraz 792 810 180.

Można także umówić się na konsultację stacjonarne.

Porady e-mail: wsparcieopiekunow@gmail.com
www.wsparcieopiekunow.waw.pl

W Punkcie można dowiedzieć się m.in.

- jak postępować, gdy Bliski ma demencję (otępienie), chorobę Alzheimera, depresję;

- co robić, gdy opieka spada na nas nagle;
- jakie zmiany i usprawnienia wprowadzić w mieszkaniu, w którym przebywa osoba w zaawansowanym wieku lub osoba starsza z demencją;
- jakie instytucje mogą pomóc w sprawowaniu opieki;
- z czym wiąże się starzenie i jakie mogą być powody określonego zachowania podopiecznego.
- jak radzić sobie z przeciążeniem psychicznym opieką i objawami wypalenia

Nasi specjaliści:

- konsultanci ds. informacji
- psycholog i psychoterapeuta
- gerontolog (specjalista zajmujący się problematyką starości i starzenia się)

Zapraszamy także do udziału w grupie wsparcia. Zapisy 792 890 810.



**Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna
dla Dzieci i Młodzieży
ze Środowisk Zażożonych
Alkoholizmem „OPTA”**

ul. Wiśniowa 56 b

Jesteśmy publiczną placówką profilaktyczno-terapeutyczną wspierającą dzieci i młodzież warszawskich szkół. Pomagamy też ich rodzicom i nauczycielom. W naszej Poradni udzielamy specjalistycznej pomocy psychologicznej i pedagogicznej koncentrując się na psychoedukacji oraz psychoterapii.

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00 i w soboty 9.00–13.00.

Zapraszamy do kontaktu:

Tel. 22 826 39 16, 506 399 683.

E-Mail: sekretariat@optapradnia.pl

www.optapradnia.pl



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:
Pierwszy kontakt i koordynacja opieki medycznej (m.in. psycholog, terapeuta, psychiatra)
tel. 22 840 66 44, pon. – pt., 8.00–18.00.

CENTRUM KOORDYNACJI:
Koordynacja wsparcia psychospołecznego i wsparcie długoterminowe (m.in. indywidualne konsulta-

cje 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 psychospołeczne w miejscu zamieszkania.
tel. 570 971 290, pon. – pt., 8.00–16.00.
Realizujemy także programy edukacyjne w zakresie zdrowia psychicznego dla osób pracujących na Mokotowie.

<https://mzczp.edu.pl>

<https://www.facebook.com/mokotowskiecentrumzdrowiapsychicznego>

ZDROWIE PSYCHICZNE



Goplańska
Mokotowskie Środowiskowe
Centrum Zdrowia Psychicznego
Dzieci i Młodzieży

Mokotowskie ŚCZP DiM

Zapewniamy bezpłatne wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne, bez konieczności posiadania skierowania, dzieciom i młodzieży do 21 roku życia (kontynuującej naukę w placówce ponadpodstawowej).

Ponadto prowadzimy działania w formie Oddziału Dziennego i Poradni Zdrowia Psychicznego. Do Oddziału Dziennego przyjmowana jest młodzież w wieku 13 – 21 lat. Do Poradni Zdrowia Psychicznego przyjmowane są dzieci i młodzież do 21 roku życia, potrzebująca wsparcia m.in. po pobycie na Oddziale Dziennym.

Działania psychoedukacyjne i profilaktyczne realizowane przez Centrum w formie m.in. prelekcji oraz warsztatów adresowane są do dzieci, młodzieży, ich rodziców, opiekunów, a także nauczycieli i wychowawców. Działania prowadzimy stacjonarnie, w placówkach szkolnych, pozaszkolnych i centrach integrujących mieszkańców Mokotowa.

W celu umówienia się na konsultację i uzyskania informacji o poszczególnych działaniach Centrum zapraszamy do kontaktu:

Numer infolinii: 883 07 07 90

Kontakt e-mail: kontakt_goplanska@ipin.edu.pl

Strona www: <https://sczp.ipin.edu.pl/>

Adres placówki: ul. Sobieskiego 9, docelowy adres: ul. Goplańska 44

Zapraszamy do świetlicy środowiskowej

JOANNA BEDNARZ – PLASTYCZKA PUNKTU

Punkt Zagospodarowania Czasu Wolnego Dzieci i Młodzieży działający przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Mokotów serdecznie zaprasza dzieci i młodzież w wieku od 7 do 15 lat do uczestnictwa w **nieodpłatnych zajęciach pozalekcyjnych**. Nasza świetlica działa przy ul. Gagarina 27 (wejście od ul. Górskiej) w godzinach 14.00–18.30 od poniedziałku do piątku.

W ramach zajęć świetlicowych proponujemy:

- pomoc w odrabianiu bieżących prac domowych
- indywidualne zajęcia wyrównawcze
- korzystanie ze sprzętu komputerowego
- wspólne granie w planszówki i inne gry, zabawy i animacje
- zajęcia sportowe (ping-pong, mini hokej)
- warsztaty plastyczne, rękodzielnicze, kosmetyczne i robienia fryzur, robienia świeczek i ozdób, warsztaty szycia i dziergania na szydełku i drutach
- zajęcia w grupach typu „gotujemy i pieczemy”, „młody grafik komputerowy”
- prowadzimy akcję „Lato w mieście”
- organizujemy wyjazdy wakacyjne dla najbardziej aktywnych 😊

Ponadto razem chodzimy do kina, na basen, na trampoliny, do parków i do sal zabaw.

Zapraszamy do zapisów, mamy jeszcze wolne miejsca, tel.: 22 443 67 72, tel.: 22 443 67 71 lub pod [mejlem awalicka@um.warszawa.pl](mailto:mejlem.awalicka@um.warszawa.pl).

DZIECI I MŁODZIEŻ

**PUNKT ZAGOSPODAROWANIA
CZASU WOLNEGO
DZIECI I MŁODZIEŻ**

PRZY WYDZIALE SPRAW SPOŁECZNYCH I ZDROWIA
DLA DZIELNICY MOKOTÓW

**NASZA ŚWIETLICA TO NIEZWYKŁE MIEJSCE
PROFESJONALNA KADRA
ATRAKCYJNE ZAJĘCIA
POMOC W NAUCE!**

DODATKOWE INFORMACJE I ZAPISY
TEL. 22 443 67 72
ADRES: UL. GAGARINA 27, 00-754 WARSZAWA
E-MAIL: AWALICKA@UM.WARSZAWA.PL
@SWIETLICANAGAGARINA

MIEJSCE MOKOTÓW
Stąd poszłam!

10 czerwca 2022 r., w godzinach 10.00–14.00, na terenie Ogrodu Jordanowskiego przy ulicy Odyńca 6 odbędzie się **XVI Mokotowski Wakacyjny Festyn Profilaktyczny**. Przewidziane są m.in. występy zespołów dziecięcych, quizy na scenie oraz zabawy i konkursy z nagrodami wokół sceny. W trakcie trwania imprezy będzie się można również zapoznać z bogatą ofertą, skierowaną do dzieci, działających na terenie Mokotowa organizacji pozarządowych. Zapraszamy dzieci od przedszkola do liceum. Festyn organizowany jest przez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów.

Wolontariat ekologiczny przy pracach ogrodowych na terenie zielonym wokół Szkoły Podstawowej Integracyjnej nr 339 (Bonifacego 10), zapisy i informacje: dyrektor@spi339.waw.pl, 501 330 209.

STOPKA REDAKCYJNA:

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

WYDAWCA/ADRES KORESPONDENCYJNY:

pompka
 FUNDACJA

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

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

Powstaje DPS dla osób starszych na Mokotowie – kontakt

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 Gomza 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. Zapraszamy także do bezpośredniego kontaktu. 11 czerwca podczas Pikniku sąsiedzkiego znajdziecie nas przy stoisku Partnerstwa i Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia.

GORĄCY TEMAT



Piknik sąsiedzki organizowany przez

Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów
11 czerwca, 12:00 – 16:00, Skwer Orszy

Zapraszamy – będzie ekologicznie i zdrowo! **Rośliny na wymianę i do wzięcia**, warsztaty zielarskie, **kontrola wzroku**, **porady medyczne** oraz nt. **roślin domowych i balkonowych**, **gimnastyka i salsa**, **spotkania z ekspertami**, drobne **konkursy**, no i tradycyjnie: **wybory najsympatyczniejszego psa sąsiedzkiego!** A wszystko z **występami** w tle.

Plan dnia – scena:

12.00 UROCZYSTE OTWARCIE I STARTUJEMY
 12.10 Koncert – Marzena Messera, Grzegorz Śnioch
 12.30 Salsa na dobry dzień – kilka kroków dla każdego
 13.00 Koncert – Magda Kunce
 13.15 Koncert dzieci z Ogniska Muzycznego WTM
 13.35 Gimnastyka dla seniorów
 15.00 Koncert Chóru Kameleon
 15.30 Wybory Najsympatyczniejszego Psa Pikniku Sąsiedzkiego

Podczas Pikniku Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża prowadzić będzie zbiórkę darów rzeczowych dla osób z Ukrainy. Więcej na stronie 2.

Wydarzenie dofinansowane z Urzędu Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy.

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 Kacperek (ul. Puławska 50, wejście od ul. J. Dąbrowskiego).

SPOTKANIA PARTNERSTWA

Odbývają się 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.

