



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 3 (6)/2022

JESIEŃ

GAZETA BEZPŁATNA
ISSN 2720-099X

TEMAT NUMERU:

ZDROWIE

FIZYCZNE I PSYCHICZNE

**CO SIĘ DZIEJE U
PARTNERÓW?**

**SZCZEPIMY SIĘ
NA MOKOTOWIE**

**OGŁOSZENIA
WSPARCIOWE**

ALZHEIMER -

DZIENNY DOM POMOCY

FELIETONY:

- NIECH PAN PISZE,
O CZYM PAN CHCE...
- OKIEM ANTONIEGO
- WSZYSTKO W REALU

OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ	2
KARTKA Z KALENDARZA OD URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW	2
Temat numeru: ZDROWIE	
ZDROWIE W PRZEPISACH PRAWA – JACEK FRYDRYSZAK	3
NADCHODZI SEZON GRYPOWY – ALICJA DĄBROWSKA	4
W CO GRAJĄ DZIECI? – JOANNA DRAŻKIEWICZ	5
ZDROWIE NA MOKOTOWIE – HANNA DZIELIŃSKA	6
JAPONIKOWE INSPIRACJE – ANITA ZDROJEWSKA	6
WPLYW PSYCHIKI NA ZDROWIE I CIAŁO DZIECI – JULIA DYBKOWSKA	8
CO WARTO ROBIĆ, ŻEBY ZACHOWAĆ ZDROWIE – MARCIN OSMÓLSKI	8
CO TO JEST ZDROWIE PSYCHICZNE? – JAKUB TERCZ	9
PARTNERZY O SOBIE	
OPTA – JOANNA DRAŻKIEWICZ	11
GROWTH CENTRE – BASIA GRZYCON	11
GRUPA EMPAII – ZUZA KAWKA	12
SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW – ALICJA DĄBROWSKA	12
CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?	
PIKNIK ZDROWOTNY W IPINIE – JAKUB TERCZ (MCZP)	13
PIKNIK SĄSIEDZKI PARTNERSTWA LOKALNEGO STARY MOKOTÓW – ANITA ZDROJEWSKA (POMPKA)	14
PLACE ZABAW BEZ PRZEMOCY – JOANNA TADZIK	15
MAŁY KAMELEON – MAREK MASŁOWSKI I TATIANA TROJANOWSKA-RACZYŃSKA (MDK)	16
FELIETONY	
NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE... – ANDRZEJ MASSÉ	17
WSZYSTKO W REALU – JOANNA TADZIK	17
OKIEM ANTONIEGO – ANTONI NIEZGODA	18
OGŁOSZENIA	
DIAGNOZA ALZHEIMER. PIERWSZA POMOC – IWONA FRYDRYSZAK, ANITA ZDROJEWSKA	18
OGŁOSZENIA WSPARCIOWE	19
WARSZTATY DZIENNIKARSKIE	20

„Szlachetne zdrowie / Nikt się nie dowie / Jako smakujesz / Aż się zepsujesz”. Kogo innego można zacytować, myśląc o zdrowiu, jeśli nie Jana Kochanowskiego? Po lekturze najnowszego, jesiennego numeru „Gazetki Partnerskiej Stary Mokotów” na pewno naszych autorów i autorki. „Zdrowie” – to temat tego wydania. Piszemy więc o tym, czym jest zdrowie według litery polskiego prawa oraz o dyskusji nad tym, czym jest zdrowie psychiczne. Podpowiadamy, jak o zdrowie dbać oraz jak splecione jest zdrowie fizyczne z dobrostanem psychicznym. Piszemy także o tym, jak dba się o zdrowie w Japonii oraz jak w charakterze sanatorium historycznie korzystano z mokotowskiej skarpy! W dziale tematycznym przyglądamy się też dzieciom: czy to przypadkiem nie od dorosłych nasze pociechy uczą się niezdrowych nawyków? I w końcu: tłumaczymy, dlaczego nie opłaca się pomijać corocznego szczepienia przeciwko grypie!

Po wakacjach wspominamy nasz czerwcowy Piknik sąsiedzki na Skwerze „Orszy” oraz Piknik zdrowotny współorganizowany przez Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego, a także koncert chóru Mały Kameleon działającego przy MDK „Mokotów”. Wracają trzy felietony zaangażowane w siostrzeństwo, zdalne nauczanie oraz... samą kwestię tego, czym felieton jest.

Witamy na pokładzie nowych Partnerów! Specjalistyczną Poradnię OPTA oferującą wsparcie psychologiczne dla dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i profesjonalistów, Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów obejmujący 14 przychodni „na NFZ”, Basię Grycon z Growth Center, która prowadzi kursy „żywego” angielskiego, a także Zuzę Kawkę prowadzącą na Mokotowie Grupę Empatii pracującą w duchu NVC.

Numer jak zawsze zamyka szereg ogłoszeń wsparciowych. Aktualne jest zaproszenie do kontaktu z Wydziałem Spraw Społecznych i Zdrowia w sprawie Dziennego Domu Pobytu dla osób chorujących na chorobę Alzheimera – pomysł ten został zainicjowany przez członków i członkinie naszego Partnerstwa i podjęty przy Wydziale. Wszystkich zaś zapraszamy już teraz do składania propozycji materiałów do zimowego numeru „Gazetki”.

Jakub Tercz
redaktor naczelny

Kartka z kalendarza od Urzędu Dzielnicy Mokotów

„Przebywanie na terenie Warszawy osobom do tego nieupoważnionym zabronione jest pod karą śmierci” – takie tablice stały w stolicy po Powstaniu Warszawskim. Ale nie wszyscy potraktowali je poważnie. W mieście zostało kilkuset tzw. Robinsonów. Wśród nich Marian Uramowski, jedyny żołnierz „Baszty” ukrywającego się na Mokotowie 100 dni po upadku Powstania. „Kora”, podoficer Armii Krajowej urządził sobie kryjówkę na Szustra róg Puławskiej. Zorganizował WC, stanowisko do codziennego golenia, znalazł nawet (ukryte w stole) zagraniczne papierosy liczone w setkach sztuk. Jego największymi wrogami były początkowo ekipy podpalające kamienice, a potem śnieg (uniemożliwiający bezpieczne wyjście) i dojmująca samotność. Kiedy odkrył, że struny głosowe – nieużywane – odmawiają posłuszeństwa, zaczął na nowo uczyć się mówić.

Fot. Freepik.com



ZDROWIE W PRZEPISACH PRAWA

JACEK FRYDRYSZAK

Zacznijmy od Konstytucji – w Art. 68 napisano: 1. Każdy ma prawo do ochrony zdrowia. 2. Obywatelom, niezależnie od ich sytuacji materialnej, władze publiczne zapewniają równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych. Warunki i zakres udzielania świadczeń określa ustawa [wszystkie podkreślenia – JF]. Konstytucja wskazuje zatem, że szczegóły udzielania świadczeń zdrowotnych określa ustawa. Nasuwa się zatem pytanie, jaka ustawa lub ustawy? Najważniejsze przepisy regulujące sprawy opieki zdrowotnej przedstawiam poniżej wskazując przy każdym z nich liczbę stron, aby uświadomić Państwu jak ogromny jest to zbiór i jak w związku z tym niedostępny dla tzw. zwykłego obywatela.

1. Ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej, licząca 105 stron. Ustawa dotyczy szeroko rozumianej organizacji świadczenia opieki przez podmioty lecznicze.
2. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, licząca 384 strony (sic!). Ustawa określa m.in. kto i w jakim zakresie ma prawo do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych oraz kto tymi środkami publicznymi dysponuje.
3. Ustawa z dnia 27 października 2017 r. o podstawowej opiece zdrowotnej, licząca tylko 14 stron. W art. 3 przedstawiono zasadnicze cele podstawowej opieki zdrowotnej: 1. *zapewnienie opieki zdrowotnej nad świadczeniobiorcą i jego rodziną*; 2) *koordynację opieki zdrowotnej nad świadczeniobiorcą w systemie ochrony zdrowia*; 3) *ocenę potrzeb oraz ustalenie priorytetów zdrowotnych populacji objętej opieką oraz wdrażanie działań profilaktycznych*; 4) **rozpoznawanie, eliminowanie lub ograniczanie zagrożeń i problemów zdrowia fizycznego i psychicznego**; 5) *zapewnienie profilaktycznej opieki zdrowotnej oraz promocji zdrowia dostosowanych do potrzeb różnych grup społeczeństwa*; 6) *zapewnienie edukacji świadczeniobiorcy w zakresie odpowiedzialności za własne zdrowie i kształtowanie świadomości prozdrowotnej*. Pięknie napisane, a jak jest realizowane, to pozostawiam ocenie czytelników.
4. Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, licząca 54 strony. Ustawa określa szczegółowo prawa pacjenta dotyczące zakresu świadczeń, dostępu do informacji medycznej, zakresu zachowania w tajemnicy informacji medycznych oraz prawa pacjenta do wyrażania zgody na udzielanie świadczeń zdrowotnych, prawa do poszanowania godności i intymności oraz prawa do dokumentacji medycznej. W art. 6, ust. 1 ustawy zapisano: *Pacjent ma prawo do świadczeń zdrowotnych odpowiadających wymaganiom aktualnej wiedzy medycznej*. To zdanie warto zapamiętać i będąc pacjentem konsekwentnie spełnienia tego zapisu się domagać.
5. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, licząca 36 stron. W obecnych czasach nasze zdrowie psychiczne będzie wystawiane na coraz trud-

niejsze próby, zatem znajomość tej ustawy stać się może dla wielu z nas szczególnie ważna. Zacytujmy art. 2: 1. *Ochrona zdrowia psychicznego obejmuje realizację zadań dotyczących w szczególności: 1) promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym; 2) zapewnienia osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym; 3) kształtowania wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji*. Zapis jest, co rzadko się zdarza ustawodawcom, niemal doskonały. Zajmujemy się w partnerstwie od kilku lat problematyką osób chorych na Alzheimera i już wiemy jak dalece praktyka odbiega od ustawowych deklaracji.

6. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, licząca 143 strony. Jest to ustawa już innego obszaru działania państwa, ale ściśle związana z ochroną zdrowia – jak nas nie wyleczą, to przynajmniej powinni się nami opiekować. I znowu dwa cytaty: *Pomoc społeczna jest instytucją polityki społecznej państwa, mającą na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości oraz Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka*. Prawda, że pięknie. Jak wygląda prawdziwe życie, można od lat poczytać w mediach. Trzeba pamiętać, że usługi opieki społecznej mogą być odpłatne i wskazany na wstępie przepis Konstytucji nie ma tutaj w pełni zastosowania, np. odpłatność wnoszona przez mieszkańca domu pomocy społecznej (publicznego) wynosi nie więcej niż 70% jego dochodu – kolejnymi zobowiązanymi są: małżonkowie, dzieci, rodzice, a dopiero na końcu gmina.

Ten krótki tekst przedstawia tylko niewielką część uregulowań prawnych obowiązujących w naszym kraju. Przepisów ustawowych oraz przepisów wykonawczych bezpośrednio lub pośrednio dotyczących szeroko rozumianej ochrony zdrowia są dziesiątki i zajmują tysiące stron. Ich niezrozumienie szkodzi i to nam samym. Warto przynajmniej „liznąć” tej wiedzy, a być może każdy z nas znajdzie proste rozwiązanie nierozwiązywalnych dotychczas, według naszych ocen, problemów. **A najlepiej być zdrowym.**



Fot. Tingey Injury Law Firm @Unsplash

NADCHODZI SEZON GRYPOWY



ALICJA DĄBROWSKA – DYREKTOR SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW

Zakończenie wakacji, pierwsze jesienne chłody, to także oznaka, że zbliżamy się do sezonu przeziębień oraz zwiększonej liczby różnych infekcji. Przed nami także sezon grypowy. Warto więc pamiętać o kilku kwestiach związanych z naszym zdrowiem.

Od 2020 r. trudność stanowić może odróżnienie symptomów grypy od tych powodowanych przez COVID-19. Objawy choroby wywoływanej przez nowego koronawirusa SARS-CoV-2 poza utratą węchu i smaku, mogą wystąpić także w trakcie przebiegu grypy. Brak ww. objawów sprawia, że odróżnienie grypy od COVID-19 będzie możliwe jedynie po wykonaniu testu – albo metodą RT-PCR poprzez wymaz nosa i gardła, albo z wykorzystaniem badania antygenowego.

Niestety część osób będzie cierpieć na powikłania pogrypowe. Tutaj najbardziej narażone są osoby starsze oraz dzieci. Do powikłań najczęściej predysponują: wiek powyżej 55 lat, otyłość, przewlekłe choroby układu krążenia oraz układu oddechowego. Na baczności powinny się mieć także osoby cierpiące na niedobór odporności.

Aby ustrzec się przed zachorowaniem na gripę najlepiej jest wykonać szczepienie. Dzięki szczepieniu możemy zminimalizować prawdopodobieństwo zachorowania o około 70-90%.

Szczepionka nie tylko zwiększy naszą odporność na wirusa grypy, ale pozwoli również zminimalizować ryzyko powikłań pogrypowych – m.in. w przypadku zapalenia oskrzeli, płuc czy zapalenia mięśnia sercowego.

Najlepszym momentem na wykonanie szczepienia jest czas przed sezonem epidemicznym. W Polsce szacuje się, że najlepiej zaszczepić się przed początkiem stycznia. W ciągu dwóch tygodni od szczepienia osoby dorosłe uzyskują większą odporność na wirus grypy.

Aby wspomóc odporność należy również stosować się do zasad zdrowego odżywiania, zgodnie z piramidą żywienia.

Należy też zażywać ruchu na świeżym powietrzu – dobrym sposobem jest rezygnacja z samochodu i zastąpienie go spacerem. Należy również unikać stresu oraz spać minimum 7 godzin dziennie. W trakcie sezonu grypowego ważne jest również częste mycie rąk oraz zasłanianie ust w trakcie kaszlu.

Ze względu na częste mutowanie wirusa grypy należy pamiętać, aby powtarzać szczepienie raz do roku. Przed każdym szczepieniem odbywa się konsultacja, która ma zapewnić pacjentowi maksimum bezpieczeństwa. Do szczepienia na gripę (podobnie jak na COVID) kwalifikuje pielęgniarka zgodnie ze swoimi kompetencjami, a jeśli ma wątpliwości, to odsyła na konsultację do lekarza.

Zachęcamy Państwa do zaszczepienia się przeciwko grypie w jednej z przychodni Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów. Zapraszamy do placówek przy ul. Chełmskiej 13/17, ul. Dąbrowskiego 75a, ul. Iwickiej 19, ul. Jadźwingów 9, ul. Klimczaka 4 (wyłącznie dzieci), ul. Kolegiackiej 3, ul. Madańskiego 13, ul. Malczewskiego 47a, ul. Morszyńskiej 33, ul. Przyczółkowej 33, ul. Soczi 1. Kombatanci mogą zostać zaszczepieni także w przychodni przy ul. Litewskiej 11/13.

Możliwe jest skorzystanie z bezpłatnych szczepień w kilku przypadkach. W ramach programów NFZ chodzi o osoby powyżej 75 roku życia oraz kobiety ciężarne. Także miasto stołeczne Warszawa proponuje bezpłatne szczepionki – są one dedykowane dla osób powyżej 65 roku życia oraz dzieci od 6 do 60 miesiąca.

Dbajmy o nasze zdrowie, chrońmy siebie i naszych bliskich.

Grypa jest ciężką, sezonową chorobą wirusową występującą na całym świecie. Wywołują ją wirusy grypy typu A lub B. Najwięcej zachorowań notuje się w sezonie jesienno-zimowym oraz na samym początku wiosny. W Polsce szczyt zachorowań to okres między styczniem a marcem. Zakłada się, że każdego roku choruje 5-10% dorosłych oraz 20-30% dzieci.

Okres wylegania grypy wynosi 1-4 dni. Jak można się zarazić? Wirus przenosi się drogą kropelkową razem z wydzieliną z dróg oddechowych (w trakcie kaszlu, mówienia czy też wydychania nosa), drogą powietrzną, przez kontakt bezpośredni, a nawet pośrednio (chodzi o kontakt ze skażoną powierzchnią).

Grypę łatwo pomylić z przeziębieniem, jednak istnieją pewne symptomy różniące obie dolegliwości. Do głównych objawów grypy należą: m.in. wysoka temperatura, ból głowy, bóle mięśni i stawów, zmęczenie oraz kaszel.

Możemy spotkać się również z mniej specyficznymi objawami, takimi jak, zatłaczony nos, katar, utrata apetytu, ból gardła czy dolegliwości żołądkowe. W zwykłych przypadkach grypa ustępuje samoistnie po około 7 dniach, ale kaszel oraz uczucie rozbicia mogą towarzyszyć nam przez ponad 2 tygodnie.

W CO GRAJĄ DZIECI?

JOANNA DRAŹKIEWICZ – SPECJALISTYCZNA PORADNIA
OPTA, PEDAGOG, PSYCHOTERAPEUTKA

Odpoczynek, relaks, samoregulacja – każdemu z nas jest to potrzebne do prawidłowego i zdrowego funkcjonowania. Po dniu pełnym napięć, stresów, wyzwań, trudnych emocji lub po prostu zbyt wielu bodźców dorośli sięgają po różne sposoby odpoczynku. Może to być sport, jedzenie, kolejny sezon ulubionego serialu, kieliszek wina lub inne używki. Na większość z tych sposobów jest powszechne przyzwolenie.

Młodzi ludzie – dzieci i nastolatki – również mierzą się z podobnymi wyzwaniami. Jednak po ciężkim dniu w szkole nie mogą liczyć na przychylny wzrok rodziców, jeśli na przykład rozsiądą się z paczką chipsów na kanapie oglądając przez wiele godzin ulubione bajki lub filmy.

Dlatego wiele z nich w sposób mniej jawny wykorzystuje szeroko pojęte media i „ekrany” w celu redukcji napięcia.

Naszym zadaniem jako rodziców, pedagogów i specjalistów jest ich wspierać i uczyć, jak z nich korzystać, aby było to dla nich jak najmniej szkodliwe lub wręcz użyteczne.

Aby dzieci nie uzależniły się i nie nadużywały gier komputerowych i różnego rodzaju aplikacji, warto zadbać o „higienę” korzystania z mediów. Niezbędne do tego będzie wprowadzenie prostych zasad, które pozwolą wyrobić zdrowe nawyki w tym zakresie.

Podstawowa kwestia dotyczy kontrolowania czasu grania lub używania aplikacji. Należy zwracać uwagę, jak długo dzieci grają oraz wyznaczyć ustalone z góry limity czasowe. Warto na przykład określić ustalone stałe godziny, w których można korzystać z telefonu lub komputera. Po wyznaczonym czasie można odkładać sprzęty w wyznaczone miejsce, które nie będzie prowokowało do mimowolnego sięgania po sprzęt lub łamania ustalonych zasad. Warto podkreślić, żeby wyznaczonego czasu pilnowało samo dziecko, a nie rodzic, aby budować w nim poczucie odpowiedzialności i poczucia wpływu nad grą.

Zadbanie o wyznaczony czas grania, korzystania z ekranów dodatkowo pozwoli wyeliminować granie przy jednoczesnym robieniu czegoś innego np. podczas nauki. Dzięki temu czas poświęcony nauce lub innym czynnościom będzie bardziej efektywny, a dziecko zyska więcej czasu wolnego, który będzie mogło przeznaczyć na inne aktywności.

Kolejnym krokiem jest wyrobienie nawyku odkładania smartfona lub wyłączania komputera, jeśli nie jest już używany. Znacznie zmniejszy to pokusę mimowolnego sięgania po telefon „bo jest pod ręką” i zmniejszy czas spędzany przed ekranem. Ważną kwestią jest też wyłączenie w telefonie wszelkich powiadomień z gier i aplikacji. Obniży to poziom napięcia związany z FOMO¹ – poczuciem, że ciągle mnie

¹ FOMO – ang. *fear of missing out*, dosłownie „strach, że coś mnie omija” – przyp. red.



Fot. Markus Spiske @unsplash

coś omija – oraz uwolni od konieczności natychmiastowego reagowania na każdy sygnał powiadomienia.

Wspólnie spędzony czas z dzieckiem może wpłynąć na rozwijanie jego zainteresowań poza siecią. Posiadanie zainteresowań i pasji umożliwia znalezienie przyjemności poza ekranem i zmniejsza prawdopodobieństwo uzależnienia się od gier. Im więcej czasu offline, tym większa szansa na nawiązywanie i rozwijanie relacji rówieśniczych. Oczywiście znajomości z Internetu i utrzymywanie kontaktu z rówieśnikami online są dla dzieci bardzo ważne i mogą być wartościowe. Jednak nawet bardzo częsty kontakt za pośrednictwem komunikatorów nie jest w stanie zastąpić osobistego spotkania. Dodatkowo zachęcanie dziecka do wspólnych aktywności, na przykład na świeżym powietrzu, korzystnie wpłynie na jego zdrowie fizyczne oraz wzmocni więzy rodzinne. Wsparcie rodzinne, poczucie przynależności i bezpieczeństwa jest niezastąpione w redukcji napięcia i wspieraniu kompetencji radzenia sobie z trudnościami.

Ostatnią, lecz jakże ważną kwestią jest modelowanie prawidłowych nawyków. Można dzieciom i młodzieży narzucać wiele nakazów i zakazów, wprowadzić wiele różnych zasad. Jednak jeśli rodzice i opiekunowie swoim zachowaniem pokazują zupełnie coś innego i sami nadużywają ekranów, trudno jest oczekiwać od dzieci współpracy i stosowania się do zasad z pełnym zrozumieniem ich wagi. Dlatego wprowadzone zasady powinny obowiązywać wszystkich domowników, żeby razem mogli wyrabiać w sobie zdrowe nawyki i korzystać z odzyskanego czasu na poszerzanie swoich zainteresowań oraz wzmacnianie więzi rodzinnych.

ZDROWIE NA MOKOTOWIE

HANNA DZIELIŃSKA (HANKA WARSZAWIANKA) – DZIENNIKARKA, VARSAVIANISTKA, PRZEWODNIK I POPULARYZATORKA WIEDZY O KULTURZE I O MIEŚCIE

Po zdrowie na Mokotów (a właściwie – do Mokotowa)? Jak najbardziej. Na długo przed tym, jak rozwój kolei nadwiślańskiej spowodował odkrycie przez warszawiaków dobroczynnych walorów powietrza wśród prawobrzeżnych lasów, w okolicach Otwocka czy Świdra, mieszkańcy Warszawy tłumnie zjeżdżali pod mokotowską skarpę, by tu dochodzić do siebie, korzystając z najnowszych higienicznych wynalazków. Oferował je zakład wodoleczniczy doktora Sauvana.

Medyk rozeznał się najpierw starannie i uznał, że położone nieopodal południowych granic miasta Wierzbno dysponuje najlepszymi źródłami krystalicznej, dobroczynnej wody. Tu też – w okolicach dzisiejszego parku Arkadia i wiszącą nad nią skarpą – założył swój

zakład. Początkowo kuracjusze mogli zażywać wyłącznie zimnych kąpiei, prędko jednak do oferty zabiegów wprowadzono też ciepłą wodę. Działo się to już w latach 40. XIX wieku. O wyjątkowych walorach takich kuracji szeroko pisała prasa.

Z „Tygodnika Lekarskiego” przyszli bywalcy dowiadawali się, że „tłusty schudnie, chudy utyje, słaby nabierze sił, zbytnio wygórowane czynności jakiegokolwiek organu zostaną sprowadzone do normalnej miary, stosownie do sposobu przeprowadzenia kuracji. Woda zimna swą temperaturą głównie podniecając w skórze i żołądku reakcją, podnosi ich czynność”.

O rozbudowanej infrastrukturze inwestycji donosił też Dziennik Warszawski:

„Instytut Greffenbergski w Wierzbnie przygotowuje mieszkania, odświeża źródła i wszelkie maszyny, pompy, wanny, konwie, prześcieradła, dery itd. do pożądanego przyprowadza stanu”.

I raz jeszcze cytuję z Tygodnika Lekarskiego: „Sam pobyt letni w Wierzbnie, wystarczał często do uleczenia wielu chorób nerwowych i piersiowych, opierających się lekarsktwu, z powodu ciągłego zgubnych przyczyn działania. Kto w mieście sypiał do południa, czuwał do godziny 2. lub 3. popółnocy, ten w Wierzbnie wstawał o 5 z rana, a udawał się na spoczynek po zmierzchu. (...) Takie powietrze inaczej ukwasoradnia krew, inaczej ożywia cały układ nerwowy”.

Zabudowania zamkniętego w 1872 roku zakładu już w XX wieku zajęło gimnazjum Giżyńskiego, ale to już temat na zupełnie inną opowieść.

JAPONIKOWE INSPIRACJE

ANITA ZDROJEWSKA – FUNDACJA POMPKA

O zdrowiu lub jego braku można pisać wiele. Choć nie jestem lekarzem ani ekspertem w tej dziedzinie, mogę podzielić się kilkoma prozdrowotnymi inspiracjami wynikającymi z mojej japonistycznej pasji i działalności jaką zajmuje się nasza fundacja.

Myślę, że większość z nas słyszała już o długowieczności Japończyków. Być może wpływ na nią mają geny, jednak warto zastanowić się nad niektórymi dobrymi, prostymi praktykami. Wystarczy poznać kilka szczegółów by nieco inaczej spojrzeć na otaczającą nas rzeczywistość i wdrażać wybrane rozwiązania.

Dieta

Kuchnia japońska nie ogranicza się jedynie do tak bardzo rozpoznawalnego w Polsce sushi. Jest przebogata i różnorodna. W zależności od pory roku,

ale i specyfiki regionu, potrawy przygotowywane są z wielką **uwagaścią**, tak by wydobyć z ich składników to, co najlepsze.

Myśląc o zdrowiu, warto zainteresować się potrawami mnichów buddyjskich: Shojin Ryori. Poznałam ją bliżej podczas organizowanych u nas warsztatów z mistrzem Kazuyą Kuramochim. Przygotowywaliśmy wówczas Takikomi Gohan – ryż (gotowany na bazie Dashi – wywaru z alg) z grzybami i warzywami oraz Agedashi Dofu – smażone w głębokim oleju tofu i warzywa, m.in. dynia, rzepa, brokuły. Kuchnia klasz-

torna pozbawiona jest mięsa i ryb, za to bogata w białko pozyskiwane z ziarna sojowego pod różną postacią (np. tofu czy sosu sojowego) i w warzywa (liście, owoce, kwiatostany, bulwy, łodygi, korzenie), z naciskiem na sezonowe, by najlepiej wykorzystać ich zasoby: witaminy, błonnik i składniki mineralne. I tak przykładowo, latem sięga się np. po świeżość ogórków czy pomidorów, a zimą korzysta z ogrzewających zup z warzyw korzennych. Unika się też ostrych, intensywnych smaków, które dają np. czosnek czy cebula, a przywiązuje dużą wagę do harmonii smaków i kolorów. Surówki i różnego rodzaju kiszonki (naprawdę nie tylko ogórki!) są równoprawnymi elementami takich posiłków. Japońskie produkty są już u nas dostępne, np. na bazarze przy Hali Mirowskiej, a warzywa sezonowe są dostępne wszędzie – warto wypróbować, gdzie są najlepsze.



Fot. Anna Kazmierczak

Natura

Mimo że teoretycznie wiemy, iż dobrze jest korzystać z ruchu na świeżym powietrzu, w dni wolne od pracy, czy to z lenistwa, czy kultywując złe nawyki, zamykamy się w domach, oglądamy telewizję lub szperamy w zasobach internetu. Może i znajdziemy sposób na domowy relaks, ale wracam znów do inspiracji japońskich i zachęcam by – nie bacząc na anomalnie pogodowe – **świadomie doświadczać** dóbr przyrody. Możemy z nich korzystać nawet u nas, na Starym Mokotowie, gdzie zieleni pod dostatkiem. Nie narzekając, że deszcz, upał, wiatr tylko iść w plener, by **zauważać** i doceniać drobne sygnały, jakie wysyłają nam rośliny, by **dostrzec** niezwykle przemiany i nieustający cykl życia: wiosny – lata – jesieni – zimy i znowu, i znowu. W Japonii prawdziwym świętem jest kontemplacja opadających płatków wiśni czy liści klonów wybarwiających się na purpurowo jesienią. Japońscy seniorzy i seniorki – jeśli nie mieszkają w mniejszych miejscowościach, gdzie obserwacja przyrody podczas prac ogródkowych jest codziennością – namiętnie korzystają z dobrodziejstw wycieczek, często długich spacerów nawet po górzystych terenach.

Gimnastyka w plenerze

Pisząc o ruchu na **wolnym** powietrzu, nie mogę pominąć specyficznego elementu życia wielu Japończyków. Mam na myśli Radio Taisou. Zwyczaj porannej gimnastyki przy radiu jest nadal w Japonii bardzo popularny, mimo że jego początki sięgają 1928 roku, gdy

po raz pierwszy nadano tego typu audycję. W odróżnieniu od ćwiczeń, które swojego czasu nadawano w Programie Pierwszym Polskiego Radia, które praktykowano u siebie w mieszkaniach, osoby ćwiczące w Japonii spotykają się w dużych parkach lub niewielkich, przydomowych przestrzeniach, by w takt muzyki ćwiczyć **razem**. Wspólnotowość wpisana jest w kulturę Japonii – pomyślałam, że inspirując się nią, może warto wrócić do „dobrosąsiedzkich relacji”, by otworzyć się na spotkanie z drugim człowiekiem. Wiele się mówi o wynikającej z różnych powodów alienacji – zarówno przedstawicieli młodego pokolenia, jak i osób w podeszłym wieku. Spotkania międzypokoleniowe i wspólne zajęcia na powietrzu są przecież korzystne nie tylko dla podnoszenia formy fizycznej, ale i dla zdrowia psychicznego.



Fot. Krzysztof Fabiański

Butoh

Ten rodzaj pracy z ciałem nie jest tak popularny jak gimnastyka, o której już napisałam, jednak z racji faktu, iż sama prowadząc warsztaty dostrzegam wiele pozytywnych skutków tej praktyki, nią również chciałabym zainspirować. Butoh to, historycznie rzecz biorąc, kontrkulturowa forma tańca, powstała w Japonii w końcu lat 50-tych. Ćwiczymy uważność, wyobraźnię i pozbywamy się zbędnych nawyków, dzięki czemu ciało uwalnia się, a ruch staje się autentyczny – nie ma utartych form, choreografii ani zasad. Elementy zajęć to m.in. relaksacja, taniec z różnymi rodzajami oddechów, badanie relacji w przestrzeni czy improwizacja. Zajęcia – poza możliwością poznania ciekawego rodzaju tańca – zwiększają wrażliwość zmysłów – świadomość ciała, poziom **uwagi** na siebie i otoczenie – oraz dają poczucie **uwolnienia**. Chwalą je sobie nie tylko osoby w pełni sprawne – praktykujące u mnie także seniorki bardzo chętnie poruszają się swobodnie po Sali. Po kilku zajęciach, gdy dowiadujemy się „o co w tym w ogóle chodzi”, aż korci, by samemu próbować w domu. Lub na wolnym powietrzu, bo – jak wiemy – ruch w otoczeniu przyrody ma wiele dobroczynnych skutków.

I to już wszystko! Moje japońskie propozycje są naprawdę proste, a mogą mieć wpływ na nasze poczucie dobrostanu. Dbajmy o siebie!



WPLYW PSYCHIKI NA NASZE ZDROWIE I CIAŁO, CZYLI O CHOROBAH PSYCHOSOMATYCZNYCH

JULIA DYBKOWSKA – FUNDACJA C.E.L.

Co zrobić w sytuacji, gdy lekarz rodzinny nie jest w stanie zdiagnozować naszej choroby? Gdy wyniki badań wychodzą prawidłowo, a my czujemy się coraz gorzej, warto pomyśleć o tym, że nasze złe samopoczucie może być spowodowane objawami psychosomatycznymi. Ale czym tak właściwie są choroby psychosomatyczne?

Według Światowej Organizacji Zdrowia choroby psychosomatyczne dotyczą poszczególnych narządów czy układów, w przebiegu których czynniki psychiczne odgrywają istotną rolę w występowaniu objawów chorobowych, ich zaostrzeniu i przejściu choroby. Zakres chorób psychosomatycznych jest szeroki, zaliczamy do nich: choroby dermatologiczne np. trądzik, choroby kardiologiczne np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia układu pokarmowego np. zespół jelita drażliwego, dolegliwości bólowe np. bóle głowy oraz choroby układu oddechowego np. astma.

Rola stresu w chorobach psychosomatycznych

Duży wpływ na występowanie chorób psychosomatycznych ma przewlekły stres, czyli odczuwanie ciągłego zagrożenia wewnętrznego. Zastanawiacie się zatem: jak rozpoznać objawy stresu?

Stres może przejawiać się między innymi poprzez: pocenie się, kołatanie serca, duszności, bóle głowy oraz bóle brzucha.

Stres jest nieodłączną częścią naszego życia. W dzisiejszych czasach rzadko, kiedy mamy czas się zatrzymać i pomyśleć o tym, jak się czujemy i czym to jest spowodowane. Mamy dużo obowiązków, szybki styl życia, co nie sprzyja naszemu zdrowiu.

Co więc można zrobić, aby zmniejszyć poczucie napięcia w naszym codziennym życiu? Jedną z metod jest relaksacja, czyli rozładowanie napięcia nerwowego. Gdy odczuwamy niepokój warto włączyć muzykę relaksacyjną lub trening Jacobsona. Dzięki temu możemy się wyciszyć po intensywnym dniu i zdecydowanie łatwiej będzie nam zasnąć. Kolejnym sposobem jest medytacja, która obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Trening oddechowy pomoże nam się uspokoić oraz obniżyć tętno. Tempo: 6 oddechów na minutę – wdech 3 sekundy, wydech 7 sekund.

Istotna jest także aktywność fizyczna np. spacerowanie, która obniża lęk oraz nastrój depresyjny.

CO WARTO ROBIĆ, BY ZACHOWAĆ ZDROWIE? O ZDROWIU PSYCHICZNYM I FIZYCZNYM, KTÓRE CHODZĄ W PARZE

MARCIN OSMÓLSKI – PSYCHOLOG W OPS MOKOTÓW

Zdrowie jest w powszechnym rozumieniu jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Składając komuś życzenia, większość z nas życzy przede wszystkim zdrowia, bo wiemy i czujemy, że to właśnie od niego zależy powodzenie w innych dziedzinach życia. I tak faktycznie jest – potwierdza to życiowa praktyka, jak i szereg badań. Wg Światowej Organizacji Zdrowia, „zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby” – jest nim więc to, jak się czujemy i jak funkcjonujemy. Zachowania prozdrowotne, takie jak zrównoważona dieta, aktywność fizyczna, wypoczynek, relacje społeczne czy niestosowanie używek, mają wpływ na ogólny stan zdrowia.

Skoro zdrowie to suma stanu organizmu i psychiki człowieka warto poznać, czym zdrowie psychiczne jest, jak o nie dbać, jaki jest wpływ zdrowia psychicznego na fizyczne i odwrotnie oraz jak zapobiegać problemom w tych sferach.

Czym jest zdrowie psychiczne i jaki ma związek z fizycznym?

Zdrowie psychiczne jest częścią ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia, które stanowi podstawę do podejmowania trafnych decyzji i budowania zdrowych relacji międzyludzkich. Być zdrowym psychicznie to nie tylko nie chorować. Człowiek zdrowy psychicznie potrafi radzić sobie ze stresem, realizuje swoje umiejętności, uczy się i pracuje na zadowalającym poziomie oraz udziela się w życiu społecznym.

Każdy z nas ma wpływ na własne zdrowie, tak fizyczne jak psychiczne. Część działań wspierających zdrowie fizyczne pomoże również w dbaniu o zdrowie psychiczne: zdrowe odżywianie się czy aktywność fizyczna. Wspierać zdrowie psychiczne można biorąc udział w programach redukcji stresu czy poprawiających jakość relacji międzyludzkich, a także dbając o sen czy o zdrowy odpoczynek, a także realizując swoje zainteresowania czy pasje.

W życiu codziennym często nie dostrzegamy, że podejmowane działania mają związek zarówno ze zdrowiem fizycznym, jak i z psychicznym, ponieważ oba te aspekty są ze sobą ściśle powiązane. **Według Kanadyjskiego Stowarzyszenia na Rzecz Zdrowia Psychicznego problemy ze zdrowiem psychicznym zwiększają ryzyko zachorowania na choroby o charakterze fizycznym, a także osoby z poważnymi zaburzeniami psychicznymi często doświadczają poważnych zaburzeń zdrowia fizycznego.** Co więcej, długotrwałe zmaganie się z chorobami fizycznymi może prowadzić do zaburzeń psychicznych.

Powyższą tezę można bez trudu sprawdzić na własnym przykładzie. Niewątpliwie każdy będąc przeziębiony czuje się nie tylko źle fizycznie, ale także czuje się np. przygnębiony, bo choroba pokrzyżowała jego plany. Stres, przygnębienie mogą spowolnić proces zdrowienia fizycznego. Zależność ta zauważalna jest również u osób ciężko, przewlekłe chorych. Cierpienie fizyczne, ból – zwłaszcza długotrwały, wpływa na jakość życia, zwiększa poziom odczuwanego stresu i lęku. Często pojawia się także poczucie bezradności i obniżona samoocena. Z przewlekłymi chorobami (szczególnie układu oddechowego) często współwystępuje również depresja oraz zaburzenia lękowe, dlatego każde ich leczenie powinno być uzupełniane wsparciem psychologicznym. Może ono w wyraźny sposób przyczynić się do redukcji objawów, do poznania i nauki skutecznych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych.

Badania wykazały, że:

- jeśli stan psychiczny człowieka jest zły, to nawet dobrze dobrane leczenie nie będzie skuteczne;
- optymizm wzmacnia naszą odporność;
- optymiści częściej badają się profilaktycznie oraz biorą leki zalecane przez lekarza, gdy zachorują;
- pesymistyczne podejście do życia osłabia układ immunologiczny oraz wzmacnia bycie bezradnym, przez co nie czuje się odpowiedzialności za swoje zdrowie;
- pesymiści przeżywają więcej negatywnych wydarzeń, przez co mogą częściej chorować, otrzymują mniej wsparcia społecznego podczas choroby.

Jak zapobiegać? Jak leczyć?

Wspieranie zdrowia fizycznego może mieć korzystny wpływ na zdrowie psychiczne i odwrotnie, np. aktyw-

ność fizyczna może być jednym z elementów profilaktyki zaburzeń depresyjnych. Aktywność fizyczna sprzyja radzeniu sobie ze stresem, pomaga zachować prawidłowe funkcje poznawcze, szczególnie u osób starszych. U seniorów regularna aktywność fizyczna poprawia jakość snu, nastrój oraz zwiększa poziom niezależności podczas wykonywania codziennych czynności. Ćwiczenia fizyczne osłabiają również zależność nastroju od cechy lęku.

Stosowanie terapii czy treningów związanych teoretycznie ze zdrowiem psychicznym często przekłada się na zdrowie fizyczne. Przykładem może tu być praca nad redukcją stresu, dzięki której obniżany jest poziom odczuwalnego stresu, poprawia się wydolność układu krążenia, świadomość oddechu, obniża się ciśnienie krwi, poziom cukru.

Warto obserwować swój organizm – to, co odczuwamy z ciała i to, co aktualnie czujemy, jak reagujemy na sytuacje, w których się znajdujemy. Czasem może okazać się, że zmiana trybu życia, odżywiania, podjęcie minimalnej aktywności fizycznej wpłynie korzystnie na nasze samopoczucie.

Przy wystąpieniu niepokojących objawów zawsze należy zwrócić się po poradę lekarza – często powtarzamy to, kiedy coś nam dolega lub osobom w naszym otoczeniu. Co jednak robimy, gdy dopada nas zły nastrój, przygnębienie, gdy zaczynamy bać się nie wskazując jednocześnie wyraźnej przyczyny lęku? Co robimy wówczas, gdy stres jest długotrwały, znane metody radzenia sobie z niepowodzeniami czy złym nastrojem nie pomagają? Czy zdajemy sobie sprawę z tego, jaki mamy wpływ i co możemy zrobić, by zadbać o swoje zdrowie psychiczne, tak samo ważne, jak i zdrowie fizyczne?

Bardzo ważną rolę spełnia nasze nastawienie do życia, motywacja do zmian, czerpanie satysfakcji z drobnych radości. Istotną rolę spełniają nasi bliscy, rodzina, przyjaciele, od których możemy uzyskać pomoc, którzy mogą okazać nam wsparcie w trudnych chwilach. Można także zwrócić się po pomoc do profesjonalistów – psychologów, psychoterapeutów, z którymi współpraca może realnie przyczynić się do poprawy komfortu życia. Ważne jest tu zaangażowanie, motywacja do podejmowania zmian, świadomość swoich mocnych stron i zasobów, które mogą być – przy pomocy innych, na nowo odkryte.



CO TO JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

**JAKUB TERCZ – SPECJALISTA DS. PARTNERSTW LOKALNYCH
W MOKOTOWSKIM CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

Myśląc o zdrowiu psychicznym mimowolnie możemy je rozumieć jako „brak choroby psychicznej”. Niewiele to jednak wnosi z co najmniej dwóch powodów. Po pierwsze najpierw musielibyśmy znać zadowalającą definicję choroby psychicznej. Jednak chociaż na co dzień w zasadzie niezmiennie sympatyzujemy z nadużywaniem psychiatrycznego, czyli medycznego, słownika, jako podręcznego zbioru inwektyw na ulicy, w parlamencie i mediach, to nie ma to za wiele wspólnego z faktycznym ujmowaniem tego, czym choroba psychiczna w świetle medycyny jest. Po drugie definiując zdrowie przez chorobę, dowiedzielibyśmy się wyłącznie tego, czym zdrowie psychiczne nie jest, a nie tego, czym jest. To tak jakby powiedzieć, że dzień jest brakiem nocy – z samej pozbawionego światła ciemnoszarego nieba nie za wiele dowiemy się, co to jest słońce, jasność, ciepło i pełnia barw. Chcemy wiedzieć, czym coś jest, a nie czym nie jest.

W sprawach zdrowia naturalnie pierwszym źródłem wiedzy jest Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która podaje, że zdrowie psychiczne to – proszę wybaczyć to niefortunne powtórzenie literalnego przekładu – „stan dobrostanu, w którym jednostka realizuje swoje własne zdolności, potrafi sobie w życiu radzić z normalnym stresem, potrafi pracować wydajnie i produktywnie oraz jest zdolna do wnoszenia udziału w życiu swej społeczności”. Z tej definicji dowiadujemy się, że zdrowie psychiczne to pewien w zasadzie niezmienny stan, w którym czujemy się OK, jesteśmy grzeczni, pracujemy solidnie oraz jeszcze znajdujemy czas na ubogacanie naszego otoczenia. Już teraz może się zapalić lampka ostrzegawcza, że są to wymagania dość wysokie, może nawet nierealne, jeśli brać je w całości i dosłownie. A robi się jeszcze ciekawiej, gdy spostrzeżemy, że w komentarzach do swojej definicji WHO podaje, że zawierający się w niej dobrostan „obejmuje emocjonalne, psychologiczne i społeczne dobre samopoczucie i zakłada przeżywanie pozytywnych uczuć (np. szczęście, satysfakcja), posiadanie pozytywnych postaw wobec własnych obowiązków i wobec innych ludzi oraz pozytywne funkcjonowanie (np. integracja społeczna, aktualizacja i spójność)”. Zarzuca się więc często tej definicji, prawdopodobnie słusznie, że prezentuje nam nie tyle zdrowie psychiczne, co ideał szczęścia i przyjemności: mamy się w pełni cieszyć ze sposobu, w jaki zaspokajamy swoje potrzeby. Nie ma w propozycji WHO miejsca na odchYLENIA, bo wszelkie odstępstwa od ideału z automatu odbierają zdrowie psychiczne, które jawi się jako coś, do czego co najwyżej można dążyć, ale nie jako coś, co da się rzeczywiście „mieć”. Można także, może z lekką przesadą, ale nie bezzasadnie, powiedzieć, że jest to dość nudna antropologicznie koncepcja, zubożająca człowieka do pewnego mechanizmu dobrze wykonującego społecznie akceptowane funkcje i jeszcze czerpiącego z tego nie tyle nawet radość, co szczęście samo.

Z tych mniej więcej powodów 5-osobowy zespół badawczy kierowany przez włoską profesor psychiatrii Silvanę Galderisi w 2005 roku zaproponował nową koncepcję zdrowia psychicznego. W kontekście idealistycznej propozycji WHO piszą otwarcie, że przecież „ludzie o dobrym zdrowiu psychicznym także mają do czynienia z wieloma negatywnymi emocjami, takimi jak smutek, gniew lub nieszczęście” (wszystkie cytaty z artykułu „Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego” podaję za polskim przekładem, który ukazał się w „Psychiatrii polskiej” w 2017, nr 51 [3]). W pierwszej części definicji Galderisi czytamy: „Zdrowie psychiczne jest dynamicznym stanem wewnętrznej równowagi, która umożliwia osobom wykorzystywanie ich umiejętności w harmonii z uniwersalnymi wartościami społecznymi”. Zamiast stanu rozumiane go jako coś z gruntu stabilnego czy wręcz niezmiennego, mamy tu „stan dynamiczny”, czyli dopuszczamy, by zdrowie psychiczne obejmowało pewne oscylowanie pomiędzy lepszym i gorszym samopoczuciem, między okresem wyższego i niższego poziomem skupienia myśli, silniejszego i słabszego poczucia empatii. To, jak sądzę, jest kluczowa myśl zespołu Galderisi. Bo właśnie o współdziałanie i wzajemne uzupełnianie się różnych umiejętności, cech czy jakości danej osoby tutaj chodzi. Galderisi z zespołem wyliczają, że do tych współdziałających elementów psychicznych należą: „podstawowe umiejętności poznawcze i społeczne; zdolność rozpoznawania, wyrażania i modulowania własnych emocji, a także współczucia dla innych; elastyczność i zdolność radzenia sobie z niekorzystnymi zdarzeniami w życiu i pełnienia funkcji w rolach społecznych; a także harmonijny związek między ciałem a umysłem”. Autorki tej koncepcji podkreślają przy tym od razu, że wszystkie wymienione elementy są ważne, „istotne”, ale są „nieobowiązkowe”. „Na przykład bardzo empatyczna osoba może kompensować umiarkowany poziom osłabienia funkcji poznawczych, rozwijać bardzo dobrą sieć społeczną, zadowalającą równowagę i realizować swoje cele życiowe”.

Szukając tego, czym dla mnie samego czy dla mnie samej jest zdrowie psychiczne i co ono znaczy, można więc z jednej strony w pudełku „marzenia” myśleć o pewnym ideale, który pokazuje kierunek, w którym chcę się rozwijać albo w którym chcę zdrowieć, ale nie mogę od tego ideału wymagać, że ziści się tu i od razu. Tak na pewno można zrobić użytek z definicji zaproponowanej przez WHO. Z drugiej strony w pudełku „moja najbliższa codzienność”, z inspiracji propozycją Galderisi, można przyjrzeć się, jak obszary, w których czujemy się mocniejsi, mogą kompensować nam obszary, w których tak mocni nie jesteśmy. Możemy też poszukać innych niż wyżej przytoczone psychicznych jakości czy cech, którymi lubimy sami o sobie mówić. Dobrym pretekstem, aby na kwadrans się do tego zadania, jest 10 października, kiedy to obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

OPTA – ŻEBY DZIECI BYŁY SZCZĘŚLIWE, A RODZICE BYLI WYSTARCZAJĄCO DOBRYMI DOROSŁYMI



**JOANNA DRAŹKIEWICZ – PEDAGOG, PSYCHOTERAPEUTKA
W PORADNI SPECJALISTYCZNEJ OPTA**

Specjalistyczna Poradnia OPTA to miejsce z historią. Poradnia powstała już w 1991 roku, więc ma za sobą ponad 30 lat działań na rzecz dzieci, młodzieży, rodziców i specjalistów.

Historia towarzyszy nam również w związku z naszą lokalizacją, bowiem siedziba Poradni OPTA mieści się w zabytkowym budynku Zespołu Koszar Mokotowskich wybudowanych w latach 1900-1904.

Jednak wchodząc do środka znajdujemy Państwo przytulne, nowoczesne wnętrza przygotowane i dostosowane do pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.

To wszystko wydaje się być świetną metaforą naszej pracy terapeutycznej – z szacunkiem i uważnością do tego, co stare, z przeszłości pomagamy naszym klientom/pacjentom budować coś nowego zgodnego z ich potrzebami i pragnieniami.

W Poradni oferujemy szeroką pomoc zarówno dla dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i profesjonalistów.

- **Dzieciom i nastolatkom** pomagamy w pokonywaniu barier, kryzysów i wyzwań rozwojowych oraz w niwelowaniu skutków wzrastania w dysfunkcyjnym otoczeniu. Uczymy, jak radzić sobie z trudnościami w domu, w szkole i wśród rówieśników, jak zdrowo żyć oraz jak rozwijać się w relacji z innymi i z poszanowaniem siebie.

- **Rodzicom** pomagamy w lepszym rozumieniu potrzeb i uczuć ich dzieci. Wspieramy ich także w budowaniu współdziałania w rodzinie i motywujemy do podejmowania konstruktywnych decyzji. Uczymy ich, że są bardzo ważnymi osobami w życiu swoich dzieci. Pokazujemy jak to co robią i mówią wpływa na to co dzieci myślą, czują i jak się zachowują.
- **Psychologom, pedagogom, nauczycielom, wychowawcom, pracownikom socjalnym i kuratorom sądowym** udzielamy pomocy w realizacji ich zadań. Wspieramy współpracę między instytucjami na rzecz dzieci i rodzin, dzielimy się wiedzą i doświadczeniem, będąc dla warszawskich profesjonalistów partnerem w rozwiązywaniu problemów zawodowych w zakresie naszych kompetencji. Pomagając w zmianie na lepsze, uczymy tego co sami robimy i sami żyjemy tak jak uczymy.

Specjalistyczna Poradnia OPTA jest publiczną placówką oświatową, wszelka świadczona przez nas pomoc jest bezpłatna. Zapraszamy 😊

Siedziba Poradni:

02-520 Warszawa, ul. Wiśniowa 56
(budynek B na terenie ZSLiT im. Leopolda Staffa)
Telefon: **22 826 39 16** oraz **506 399 683**
Czynna pon.-pt. 8.00 – 20.00; sob. 9.00-13.00
www.optaporadnia.pl

GROWTH CENTRE

BASIA GRYZON

Cześć nazywam się Basia Gryzon i mieszkam od 3 lat na Mokotowie. Szczerze kocham tę dzielnicę. Szczególnie mokotowskie parki. Jestem założycielką Growth Centre, gdzie uczę jak być sobą i pracować po angielsku. Od 3 lat szkolę dorosłych jak przygotować się do pracy/rozmowy rekrutacyjnej/prezentacji po angielsku. **Jeśli chodzi o moją przygodę z angielskim, to zdecydowanie nie urodziłam się mówiąc perfect English, a wręcz zdiagnozowano u mnie dysleksję. System polskiego szkolnictwa utwierdził mnie w przekonaniu, że jestem przeciętna. Całe szczęście miałam upór ośla.** Dużo pracowałam i szkoliłam się w takich krajach USA, Anglia, Szkocja, Hiszpania.

Dzięki moim podróżom zarobkowym, odkryłam, że:

- inwersja stylistyczna czy inne pierdoły nie sprawiają, że komunikuje się lepiej w pracy. Ważny jest jasny przekaz i spokój podczas mówienia;
- każdy mówi jakoś po angielsku i idealny angielski nie istnieje;
- w naszym europejskim świecie akcenty i różna wymowa są normą.

Moja misja to uczyć dorosłych, że język może być przyjemnością. Wierzę, że można mówić po angielsku bez ciągłego stresu przed oceną. Wiele osób, z którymi pracuję, niesamowicie się stresuje na pierwszych lekcjach, bo boi się, że ich ocenię. Kiedy to się nie dzieje, coś w nich pęka, pojawia się luz. Chwilę później przychodzi ten wspaniały moment, kiedy po prostu mówią bez natłoku myśli, czy gdzieś zrobili błąd. Moim marzeniem jest więcej takich momentów i mniej ludzi, których najbardziej znienawidzonym dniem w pracy jest ten, kiedy mają spotkanie po angielsku.

Jeśli chcielibyście spróbować angielskiego, w grupie to zapraszam na warsztaty:

Rozwijaj się po angielsku

4-miesięczne warsztaty online dla dorosłych

Opis: czasem nie starcza czasu na wszystko, są obowiązki, praca, a jeszcze by się chciało zrobić coś dla siebie: opanować język, pójść na zajęcia tańca i jeszcze warsztaty samorozwojowe.

Warsztaty „Rozwój po angielsku” łączą: zastanowienie się nad tym czego chcemy, pragniemy, a także co już mamy i z czego jesteśmy zadowoleni, z praktyki języka języka, bo będziemy się uczyć jak opowiadać o tym po angielsku.

Słowo warsztat pojawia się tu nie bez przyczyny, gdyż nie będzie, to lekcja w szkole, gdzie nauczycielka mówi, a reszta słucha. Kluczowa będzie na tych warsztatach komunikacja z partnerem/ką w dwójkę czy w pogaduszki w kręgu. Oczywiście po angielsku.

- I. **Opowieść o sobie:** Kim jestem, jaka jest moja misja i wizja, jaką mam filozofię życiową?
- II. **Opowieść o swoich dokonaniach i dlaczego jestem tu, gdzie jestem:** Doświadczenia życiowe, praca, staże, wolontariaty; byłe ulubione książki, filmy, pasje, hobby i dlaczego już tego nie robimy; podróże.
- III. **Opowieści o teraźniejszości, nawykach i zmianie systemu działania:** Moja rutyna; moje stare i nowe nawyki; planowanie nowego systemu.
- IV. **Opowieść o planach na przyszłość i marzeniach:** Jak marzyć po angielsku i na co dzień? Jak planować? Jak spać nawyki i marzenia w całość?

Zaczynamy 9.11 (w każdą środę 18:00-20:00, na platformie ZOOM, cena: 45 zł/zajęcia), max. ilość osób w grupie to 8, jeśli grupa wyrazi chęć, jest możliwość zmiany godzin zajęć.

Jeśli jesteś zainteresowany/a wyślij maila na adres:
kontakt@growthcentre.pl

Prowadzę również zajęcia indywidualne.

Zapraszam wszystkich Mokotowian, nigdy nie jest za późno, aby się uczyć i mieć z tego dużo radości.





GRUPA EMPATII

ZUZA KAWKA

Jestem członkinią Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów oraz trenerką empatycznej komunikacji, coachką. Moje motto trenerskie brzmi – żyj w zgodzie ze sobą. Mam za sobą wiele warsztatów i kursów rozwoju osobistego. Inspiruję się

Porozumieniem Bez Przemocy, Mindfulness, Oddechem, Ruchem. Kocham naturę, bliskie jest mi podejście permakulturowe do otaczającego mnie świata. Uwielbiam podróżować i doświadczać życia tu i teraz.

Dlatego zapraszam Cię na spotkania Mokotowskiej Grupy Empatii w każdy czwartek na Narbutta 46/48. Spotkania poświęcone są praktyce Porozumienia Bez Przemocy (NVC).

Podstawowe informacje: Mokotów, 2h, 5-12 osób, 30 zł za spotkanie lub 100 za cały miesiąc, czwartek 9.00–11.00, wrzesień–grudzień (co tydzień).

Chcę z Wami współtworzyć przestrzeń pełną empatii, gdzie jest miejsce na niedoskonałości, opowieści o przypalonych kotletach i sprzeczkach przy śniadaniu. Podczas sesji empatii, w parze możesz podzielić się tym, co w Tobie żyje. Z czym się ostatnio borykasz. Co jest dla Ciebie trudne. Możesz też dzielić się tematami, które aktualnie świętujesz i radujesz się nimi.

Grupa pracuje w duchu dobrowolności i poufności. Ma charakter otwarty, możesz pojawić się raz, możesz przychodzić regularnie. Jeśli przeszkodą są pieniądze, daj mi znać, a jestem pewna, że uda nam się znaleźć rozwiązanie w tej sytuacji.

Te spotkania (nie są kursem) są dla Ciebie, jeśli:

- tęsknisz za empatycznym kontaktem – za tym, żeby zostać wysłuchanym bez ocen, rad i krytyki,
- praktykowałeś już empatię na warsztatach z NVC,
- nie wiesz za dużo o Porozumieniu Bez Przemocy, ale masz gotowość żeby się dowiedzieć!
- masz za sobą teorię i tęsknisz za praktyką,
- jesteś rodzicem, który tęskni za wspólnotą i wsparciem,
- wykonujesz zawód, który wiąże się z częstym kontaktem z ludźmi (edukacja, niesienie ludziom pomocy),
- szukasz kontaktu i ludzi podobnie myślących do Ciebie.

Dzięki spotkaniom:

- odnowisz swoje zasoby i odzyskasz wewnętrzny spokój,
- nawiążesz kontakt ze swoimi uczuciami i potrzebami, jakie się za nimi kryją,
- zostaniesz zobaczony i wysłuchany,
- zmniejszy się Twój poziom stresu,
- poznasz sposoby komunikacji, dzięki którym inni będą chcieli Cię wysłuchać.

Grupa ma ograniczoną liczbę miejsc – obowiązują zapisy drogą mailową kontakt.kawka@gmail.com lub na Messengerze.

<https://zuzakawka.pl/>

SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA-MOKOTÓW



ALICJA DĄBROWSKA – DYREKTOR SZPZLO WARSZAWA-MOKOTÓW

Reprezentuję Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów. Od 1982 r. jestem lekarzem rodzinnym (specjalizacja – lekarz chorób wewnętrznych). W tym roku minęło 40 lat, odkąd leczę warszawianki i warszawiaków.

Dyrektorem Zespołu zostałam na początku 2020 r. Funkcje publiczne sprawuję już od ponad dwóch dekad. Najpierw byłam radną dzielnicy, a w latach 2007-2017 oraz w 2019 r. sprawowałam mandat posła na Sejm RP. Zasiadałam m.in. w Komisji Zdrowia, co pozwoliło mi wspierać proces reformowania systemu ochrony zdrowia w Polsce. Stworzyłam, a następnie przewodniczyłam Parlamentarnemu Zespołowi do spraw Onkologii oraz Zespołowi ds. Stwardnienia Rozsianego.

Aktywnie działałam na rzecz chorych z czerniakiem oraz miałam zaszczyt zasiadania w Honorowym Komitecie Budowy Szpitala Pediatrycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Istotne są dla mnie również problemy zdrowotne osób starszych – od wielu lat wspieram także starania na rzecz poprawy ich jakości życia oraz procesu leczenia.

Jako Dyrektor SZPZLO Warszawa-Mokotów staram się kontynuować swoją misję na rzecz poprawy jakości służby zdrowia i godności pacjentów.

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów powstał w 1993 r. (jako Zespół istnieje od 27 października 2002 r.). W jego skład wchodzi 14 przychodni zlokalizowa-

nych na warszawskim Mokotowie, w Wilanowie oraz w Śródmieściu. Głównym zadaniem naszych przychodni jest zapewnienie pacjentom profesjonalnej opieki lekarskiej i pielęgniarskiej w zakresie kompleksowej diagnostyki, leczenia, rehabilitacji i profilaktyki. W naszych placówkach są prowadzone liczne programy szczepień oraz profilaktyki zdrowotnej skierowane do osób w każdym wieku.

W ramach dotacji m.st. Warszawy sprawujemy opiekę ambulatoryjną nad środowiskiem warszawskich kombatanów. Aktywnie uczestniczymy w realizowanych przez m.st. Warszawę oraz samorząd województwa mazowieckiego programach profilaktycznych (m.in. Zdrowy Uczeń, Program dla uczniów w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej, Program profilaktyki i korekcji wad postawy, Program wczesnego wykrywania wad wzroku i zęza, Program wczesnego wykrywania chorób nadciśnieniowej u młodzieży szkolnej pomiędzy 18 a 19 rokiem życia).

Podejmując współpracę w ramach Partnerstwa zależy nam na dotarciu do jak największej ilości mieszkańców potrzebujących wsparcia zarówno w zakresie podstawowej diagnostyki, leczenia, profilaktyki, jak i specjalistycznego wsparcia. W przychodniach SZPZLO Warszawa-Mokotów prowadzimy poradnie specjalistyczne dla dzieci w zakresie chirurgii, dermatologii, logopedii, kardiologii, neurologii, okulistyki, otolaryngologii oraz Młodzieżową poradnię profilaktyki i terapii „Poza Iluzją”. Dorośli mogą otrzymać pomoc specjalistyczną w zakresie chirurgii, chorób wewnętrznych, dermatologii, diabetologii, gastroenterologii, położnictwa, ginekologii, gruźlicy i chorób płuc, kardiologii, neurologii, okulistyki, otolaryngologii, urologii, stomatologii, rehabilitacji, medycyny pracy, zdrowia psychicznego oraz terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia.

Sukcesywnie inwestujemy w sprzęt i nasze zaplecze lokalowe. Najważniejszą inwestycją Zespołu jest obecnie rozbudowa przychodni przy ul. Wiertniczej w Wilanowie. W planie jest także termomodernizacja pozostałych placówek. Chcemy, by pacjenci byli leczeni w godnych warunkach, na miarę XXI wieku. Nasz personel medyczny dokłada wszelkich starań, by proces leczenia odbywał się w oparciu o najwyższe standardy. Dla nas najważniejszy jest pacjent.

PIKNIK ZDROWOTNY W IPINIE



JAKUB TERCZ (MCZP)

Nasza Gazetka zawędrowała 17 września na I Piknik zdrowotny w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, czyli jednostce, której części stanowi Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego. Kilka numerów rozeszło się na samym początku. Piknik miał miejsce w dwóch dopełniających się przestrzeniach: „pod chmurką” na placu z kilkunastoma namiotami wystawczymi, gorącą kawą, herbatą, jabłkami i wozem straży pożarnej oraz wewnątrz sąsiadującej z tym terenem sali konferencyjnej. Akcentów partnerskich było kilka: Bogdan Piec – Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia, opowiadał o modelu Partnerstw Lokalnych dla Mokotowa w prezentacji „Rola Urzędu Dzielnicy w mokotowskim systemie ochrony zdrowia psychicznego”. Naczelnik opowiadał też o zainspirowanym przez Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów i kierowanym przez Wydział założeniu Domu Dziennego Pobytu dla osób w początkowych stadiach choroby Alzheimera (zob. strona NN). Do innych ciekawych wykładów należał między innymi ten dotyczący rozpoznawania i zapobiegania udarom wygłoszony przez dyrektora IPINu prof. Halinę Sienkiewicz-Jarosz. To działo się wewnątrz Kliniki Psychiatrii Sądowej. Natomiast otwartej przestrzeni obecna była między innymi Biblioteka Mokotowska, Ognisko Mokotów, swoje stoiska miały też Partnerstwa Lokalne Moje Sielce i Nasze Stegny oraz Urząd Dzielnicy Mokotów, który także dofinansował to wydarzenie. Narodowy Fundusz Zdrowia pomagał w aktywacji pacjenckich usług online’owych, prowadził też badanie ilości wydychanego dwutlenku węgla u palaczy. Przez cały 4-godzinny piknik można było na fantomach poćwiczyć procedurę udzielania pierwszej pomocy oraz zwiedzić z oprowadzaniem Warsztat Terapii Zajęciowej. Tak przedstawia się zarys agendy, ale piknik był przede wszystkim okazją do luźniejszego niż w warunkach gabinetowych spotkania mieszkańców z pracownikami Instytutu i na tym być może zasada się jego największa wartość.

Prof. Halina Sienkiewicz-Jarosz – dyrektor Instytutu Psychiatrii i Neurologii, oraz Krzysztof Skolimowski – Zastępca Burmistrza Dzielnicy.



Zespół Mokotowskiego Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży.



Aromatyzacja psychiatrii polskiej na stoisku Partnerstwa dla Mokotowa Nasze Stegny.



Zespół Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego.



Wykład Bogdana Pieca o działaniach Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia.

Fot. Jakub Tercz

PIKNIK SĄSIEDZKI PARTNERSTWA LOKALNEGO STARY MOKOTÓW

ANITA ZDROJEWSKA – FUNDACJA POMPKA

W tym roku zgłosiło się wiele organizacji, instytucji i osób prywatnych chcących dzielić się tym, co mają najlepszego. Partnerzy – włączali się w organizację wydarzenia a mnie – jako koordynatorce działań Partnerstwa – przyszło w udziale pospinać wszystkie ogniwa w całość. Promowane były działania proekologiczne i prozdrowotne, seniorzy gimnastykowali się przy muzyce, dzieciaki szalały, a chętne osoby przekazywały dary dla ukraińskich uchodźców. Miałam wielką satysfakcję patrząc, jak wszyscy doskonale się bawią. Była prawdziwa piknikowa atmosfera.





Fot. Jakub Tercz

PLACE ZABAW BEZ PRZEMOCY

JOANNA TADZIK

W 2021 roku Asia Tadzik i Marta Drogi w ramach Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów zrealizowały projekt „Place zabaw bez przemocy”. Na mokotowskich placach zabaw i w różnych dozwolonych miejscach pojawiły się wlepki z napisami do refleksji dzieciaków i dorosłych.

W ostatnich miesiącach przybyło do nas wielu gości z Ukrainy i język ukraiński zewsząd rozbrzmiewa. Nasi goście mieszkają, pracują i uczą się w całej Warszawie, dlatego postanowiłyśmy wydrukować wlepki w dwóch językach: polskim i ukraińskim. Chcemy, by w ten sposób nasi goście poczuli się trochę bardziej „u siebie”, a nam, mokotowiankom i mokotowianom będzie przypominać o bogactwie, jakim jest różnorodność języków, alfabetów i kultur.

Pamiętajcie! **Akceptacja otwiera skrzydła!**

TY MÓWISZ
— JA CZUJĘ
ТИ ГОВОРИШЬ
— Я ВІДЧУВАЮ



DOBRE SŁOWO
— LEPSZY ŚWIAT
ДОБРЕ СЛОВО
— КРАЩИЙ СВІТ



SŁOWA
BUDUJĄ RELACJE
СЛОВА БУДУЮТЬ
ВІДНОСИНИ



AKCEPTACJA
OTWIERA SKRZYDŁA
АКЦЕПТАЦІЯ
ОКРИЛЯЄ



CZASEM
NIE LUBIĘ
NOSIĆ CZAPKI
ІНОДІ
НЕ ЛЮБЛЮ
ХОДИТИ В ШАПЦІ



ZAWSTYDZANIE
WCISKA
W SZCZELINY ŻYCIA
КОЛИ ЗАСОРМЛЮЄШ
ЗАШТОВХУЄШ
У ЩІЛИНИ ЖИТТЯ



WSPÓŁCZUCIE
ZBIERA ŚLIMAKI
Z CHODNIKA
СПІВЧУТТЯ РИБИРАЄ
СЛИМАКИ
З ТРОТУАРУ



MAŁY KAMELEON

TATIANA TROJANOWSKA-RACZYŃSKA – KIEROWNICZKA

MAŁEGO KAMELEONA

MAREK MASŁOWSKI – DYREKTOR MDK „MOKOTÓW”



Tatiana Trojanowska-Raczyńska,
Mille Voci w SDK.

Dziecięcy Zespół Wokalny Mały Kameleon, działający przy Młodzieżowym Domu Kultury Mokotów, ul. Puławska 97, zaprasza dzieci w wieku od 6 do 12 lat do swojego zespołu!

Mały Kameleon został założony we wrześniu 2021 r. przez śpiewaczkę i realizatorkę wielu projektów artystycznych oraz muzyczno-edukacyjnych Tatiannę Trojanowską-Raczyńską. Inspiracją do założenia zespołu dziecięcego posłużył Chór Kameleon Dzielnicy Mokotów.

Rok aktywnej pracy Małego Kameleona zaowocował różnymi występami i w maju 2022 r. uwieńczony został niezapomnianym koncertem pełnym wrażeń „Bajka o dobrym wilku” w Służewskim Domu Kultury, zorganizowanym we współpracy z Dziecięcym Chórem Mille Voci działającym przy Ognisku Pracy Pozaszkolnej nr 1 „JordaneK”.

Zajęcia wokalne Małego Kameleona odbywają się w przyjaznej i miłej atmosferze. Prowadzone są przez instruktorkę z wieloletnim doświadczeniem scenicznym i pracy z dziećmi i młodzieżą. Zajęcia są wzbogacane o różne metody pracy nad emisją głosu dziecka i jego ogólnym kształceniem artystyczno-muzycznym.



Mille Voci w SDK, fot. Marta Ankiersztejn.

Siedzibą Dziecięcego Zespołu Wokalnego Mały Kameleon MDK jest piękny budynek z 1862 r. z niezwykłą historią, z którą można zapoznać się w filmie-reportażu „Dziedzictwo Puławskich” autorstwa Tatiany Trojanowskiej-Raczyńskiej. Film znajduje się na platformie YouTube.

Tatiana Trojanowska-Raczyńska jest sopranem, muzykologiem, nauczycielem śpiewu i emisji głosu. Jest absolwentką Wydziału Wokalno-Aktorskiego Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie oraz Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Doskonaliła swoje umiejętności wokalne i pedagogiczne w Gesangstudio Jagna Sokorska-Kwika. Ukończyła dwuletnie studia podyplomowe w SWPS Uniwersytecie Humanistycznospołecznym w Warszawie, kierunku Przygotowanie do prowadzenia zajęć z emisji głosu, a także menedżerskie w zakresie kultury na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie oraz Professional Image na wydziale psychologii SWPS. Ma na swoim koncie nagranie płyty o charakterze autorskim „Po prostu bądź”. Przez wiele lat współpracowała z Warszawską Operą Kameralną. Zrealizowała wiele koncertów własnych w Polsce i brała udział w festiwalach i koncertach, między innymi w Niemczech, we Włoszech oraz na Słowacji. Jest autorką projektów artystycznych i muzyczno-edukacyjnych. Jurorka wielu konkursów wokalnych.



Mały Kameleon oraz Tatiana Trojanowska-Raczyńska
i Marek Masłowski w Służewskim Domu Kultury.

Fot. Marta Ankiersztejn

Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

Przemoc jest na około nas i dotyczy nas wszystkich. Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL 720 720 020 dedykowana jest osobom uwięzonym w przemoc – osobom doznającym i stosującym przemoc oraz jej świadkom. Konsultanci i konsultantki świadczą pomoc psychologiczną, udzielają informacji, wspierają w poszukiwaniu rozwiązań i możliwości. **Linia jest anonimowa i działa od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00–20:00.** Zawsze jest dobry moment, by sięgnąć po pomoc.



Fot. pixabay.com

NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...

ANDRZEJ MASSÉ

powiedziano mi, zamawiając tekst. Na pomysł podobny wpadli twórcy konkursu towarzyszącego kieleckiemu festiwalowi „Pociąg do literatury”. Imprezie patronują pisarze związani z tym miastem, a więc Gustaw Herling-Grudziński oraz Jerzy Pilch. I właśnie o „Brzytwę Pilcha” stanęli do konkursu felietoniści.

Gdy rok temu usłyszałem o tym projekcie, wyobraziłem sobie, że oto spośród felietonów ogłoszonych w prasie wybierze się ten na trofeum w postaci wspomnianego ostręgo narzędzia zasługujący, a tu nic podobnego. Swoją pracę może zaprezentować każdy, przez co konkurs wydaje się dość dziwny. Przecież cechą – i to jedną z istotniejszych cech – felietonu jest to, że napisał go ktoś o takim, a nie innym nazwisku. Nie zaglądaliśmy do „Newsweeka”, by przeczytać, choćby najlepszy, czyjś, wszystko jedno czyj, felieton. Otwieramy go dla naszego sąsiada z Mokotowa Krzysztofa Vargi, prawda? (Ostatnio Krzysztof Varga zdradził, że czasami przemieszkują na Żoliborzu, co nas trochę zaniepokoiło). A tu, proszę bardzo, może pisać kto chce i co chce.

Nawet do głowy mi nie przyszło, by wystartować w turnieju. Ale pewnej nocy przyśnił mi się cały felieton, który na konkurs napisałem:

Brzytwa to brzytwa, trzeba ciąć ostro i bez pardonu. Ale po kim tu przeciągnąć? Przy-

łożyć rządowi albo opozycji – wystarczy się rozejrzeć po Internecie – potrafi każdy. Ale jest coś, czego każdy nie potrafi. Otóż wypowiadać się o tym, o czym ja tylko mam pełną wiedzę. Odpowiedź na pytanie, po kim przeciągnąć brzytwę, wydaje się tedy prosta. Po samym sobie, Proszę Państwa, po samym sobie.

Nie ma się co krygować, trzeba od razu wziąć byka za rogi: jestem idiotą. Napisałem niegdyś krótką notkę, ni to recenzję, ni to informację, o jakiejś niemieckiej powieści. Przeczytałem, dałem wyraz temu, co sądzę – *fertig*. Po jakimś czasie spotykam znajomego, tak się złożyło, że tłumacza z niemieckiego. – Coś ty nawypisywał? – pyta się on, po czym mnie objaśnia, że owo opus, które piórem zawadziłem, jest zrozumiałe i w ogóle coś znaczy, gdy się wcześniej pozna jakieś inne, w języku Goethego stworzone, dzieło. Zaraz, pomyślałem sobie, nie ma się czego wstydzić, bo coś tu jest nie tak – niby co, żeby się rozsmakować w ogórkowej, trzeba wcześniej zjeść grochówkę. Może z porównania grochówki z ogórkową coś wynika, ale żeby wynikało wszystko, dajcie spokój. Tak więc nie ulega kwestii, nie może być tak – porzucmy już tę kulinarną metaforę – że zła literatura staje się wybitną, jeżeli wcześniej czytelnik pochłonie pół biblioteki. Nikogo do rozległych lektur nie można zmusić. Skoro szkoła też już z tego zrezygnowała? Czy pisarz może czytelnikowi stawiać wymagania? Może. Ale ten nie musi wcale tym wymaganiom sprostać.

A zresztą co to za sztuka zostać pisarzem. W czasach, gdy wzięte z leksykonu terminów literackich słowo „narracja” weszło do codziennego języka, wymyślenie jakiejś opowieści jest w zasięgu każdego. Nawet jeśli wydawcy nie będą przychylni, to od czego Internet. Tak więc nie ma co zadziwiać nosa – żyjemy wśród samych powieściopisarzy, felietonistów. O tym, że także wśród komentatorów politycznych, lekarzy i kandydatów na prezydenta, nawet nie wspominam.

Wszystko przecież jest łatwe i proste, nie wymaga ani jakiejś szczególnej wiedzy, ani systematycznej pracy. By nabrać takiego przekonania, wystarczy obejrzeć kilka reklam, wśród których ta z hasłem „Nie dla idiotów” wydaje się przewrotna.

*

Po przebudzeniu pomyślałem, co to za szczęście, że nie bierze się odpowiedzialności za własne sny. I nie wiem czemu, przyszła mi ochota, by przypomnieć pewne wydarzenie. Literacki festiwal w Szczecinie, do mojej żony podszedł ktoś i zapytał: – Przepraszam, czy my się nie znamy? – Ja panią znam, ale pani mnie z pewnością nie... – Ach, to przepraszam – odparła, położywszy żonę rękę na ramieniu, przyszła noblistka. Tak jest, to była Olga Tokarczuk. Jeden z naszych znajomych skwitował tę historię w ten sposób: „To nie sztuka uganiać się za sławnymi pisarzami, sztuką jest, by sławni pisarze uganiać się za nami”. Coś w tym jest, tylko nie wiem, czy to takie zabawne.

FELIETONY

WSZYSTKO W REALU

ŻYCIE ZASKAKUJE POD BIEDRONKĄ (LIPIEC 2022)

JOANNA TADZIK

**Zielonkowska
Biedronka. Pakuję
rower z zakupami.**

Uśmiecham się do jakiejś kobiety, a ona za chwilę jest koło mnie.

– Czy ma pani telefon? – pyta.

– Mam.

– Czy mogę zadzwonić?

– Spieszę się, więc na minutę tak. A jeśli na dłużej, to nie.

Dzwoni do faceta. Nerwowa rozmowa. Próbuje z nim ustalić, kiedy w końcu po nią przyjedzie, że nie będzie tu czekać w nieskończoność!! Czuję jakiś rodzaj przemoowości, uwikłania, uzależnień...

Oddaje telefon. Dziękuję.

– Życzę pani powodzenia – mówię.

– PROSZĘ PANI! JAKIEGO POWODZENIA? GDYBY NIE TEN PIES – wskazała na mie-

szarńca trzymanego na smyczy – TO DAWNO BYM POPEŁNIŁA SAMOBÓJSTWO!

– Jeśli chce pani żyć, to zawsze można coś zmienić – odparłam, nie przejmując się dramatyzmem wyznania.

– DLA MNIE NIE MA JUŻ NADZIEI. NIE ZNA MNIE PANI!!! – krzyknęła ze złością, ale też bezradnością w głosie.

– Nie znam. Ale znam siebie i wiem, z czego wyłaziłam. Niech pani poszuka pomocy. Terapii. Innych kobiet potrzebujących zmiany w życiu. Niech pani mówi o tym, co trudne.

– A zaopiekuje się pani mną? – odparła z nutą agresji.

– Nie, tylko pani się może sobą zaopiekować. Tak jak sobą mogę się zaopiekować tylko ja sama. Niech pani szuka pomocy – powtórzyłam. – Terapii, kobiet.

– Jakich kobiet? – zapytała trochę zaciekawiona.

– Mądrych. Otwartych. Wspierających. Słuchających. Są wszędzie, trzeba poszukać.

– Chce pani tańczyć? – zapytałam po chwili.

– Chcę wszystkiego, co pomoże – odparła z cieniem desperacji w głosie. Jakże to tańce?

– Same kobiety. Tańce bliskości. Wsparcia.

Uzdrowiające ciało i duszę. Każda bierze, co chce i czego potrzebuje. Tu mój telefon. Jak pani będzie gotowa, to proszę zadzwonić – powiedziałam, podając wizytówkę.

Czyta.

– Magda, dasz mi jeszcze telefon, żeby zadzwonić?

– Nie, twój czas minął.

Odjeżdżam, a w środku pękam ze śmiechu. Ulgi. Zdziwienia...

Opowieść Magdy, wspaniałej kobiety w siostrzeństwie, spisała Asia Tadzik, bo wiecie, miało być coś o dobrostanie...



PLUSY I MINUSY ZDALNEGO NAUCZANIA

**ANTONI NIEZGODA – UCZEŃ MOKOTOWSKIEGO
LICEUM, UCZESTNIK NASZYCH „GAZETKOWYCH”
WARSZTATÓW DZIENNIKARSKICH**

Z rozpoczęciem nowego roku szkolnego wszyscy uczniowie wracają do szkół, by znowu zasiąść w ławkach i chłonąć wiedzę z tablicy, a temat zdalnego nauczania i lockdown'u powoli odchodzi w zapomnienie. Jednakże czy słusznie?

Pandemia koronawirusa, chociaż znikła już z masowej świadomości i pierwszych stron gazet, nadal istnieje i ma się dobrze. Chiny znów zamykają miasta i dzielnice, kolejne kraje dzielą się swoimi obawami. Możliwe jest, że w tym roku możemy przeżyć kolejny okres zdalnego nauczania. Dlatego właśnie chciałem poruszyć tutaj to, co uważam za pozytywne zdalnego nauczania, oraz wszystkie negatywne, moim zdaniem, efekty takiej formy nauki. Wszystko to mówię opierając się na własnych obserwacjach i doświadczeniach.

Myszę, że największym plusem zdalnego nauczania był fakt, iż dzięki przebywaniu przy swoim biurku w domu nikt mnie nie rozpraszał oraz mogłem mieć więcej interakcji i bezpośredniej pomocy od nauczyciela. Pozwalało mi to na lepszy i lepiej zorganizowany sposób uczenia się, gdzie w razie jakiejś niejasności miałem więcej możliwości kontaktu z nauczycielem. Chociaż zdaję sobie sprawę, że nie było tak we wszystkich szkołach, to na pewno jest to szansa, by stworzyć lepsze możliwości efektywnego nauczania.

Dużym minusem natomiast, chyba dla prawie każdego „na online”, był fakt, iż mimo tego, że kontakt z rówieśnikami mógł być rozpraszający, to jednak jego brak dawał się we znaki, jako że jest on integralną częścią szklonej przygody. Jest on ważny dla naszego rozwoju i dobrego samopoczucia.

Kolejnym dużym pozytywem jest fakt, iż zdalne nauczanie zmusiło nas do przyspieszonego samorozwoju i nauczyło nas adaptowania się do różnych sytuacji. Nauczyło nas jak lepiej planować swoje aktywności i trzymać się terminów. Chociaż duża część osób może tutaj się ze mną nie zgodzić, to fakt, że musiałem często sam dbać o takie rzeczy jak ugotowanie posiłku, pranie i sprzątanie uczy nas, jak lepiej planować swoje aktywności i trzymać się terminów. Fakt, iż zdalne nauczanie nas do tego zmusiło może nie jest przez część moich kolegów uznawane za coś dobrego, lecz, moim zdaniem, lepiej rozwijać te umiejętności wcześniej niż później.

Minusem, o którym tutaj muszę wspomnieć, jest fakt zamknięcia w domu i ograniczenia

przemieszczania się. Wiem, że dla dużej części ludzi może być to problem nie tylko natury fizycznej, ale i psychicznej. Brak ruchu i zamknięcie w mieszkaniu, w niewielkiej przestrzeni może powodować, że czujemy się jakby uwięzieni. Z tego powodu może dochodzić do częstych kłótni i rodzinnych nieporozumień. Powoduje to zapewne frustrację i niechęć do przebywania w „czterech ścianach” domu. Wszystko to i harmider związany z różnymi zajęciami każdego z domowników również może się przyczyniać do zmniejszenia koncentracji i formy uczniów. Tu bazuję na relacjach moich przyjaciół oraz informacjach z mediów społecznościowych. Ja mieszkam w stosunkowo dużym domu, gdzie można łatwo znaleźć cichy, odizolowany kąt, więc nie doświadczyłem tych problemów, ale z tego co wiem, są one dość częste.

W moim przypadku dodatkowym benefitem było to, że nie musiałem tracić codziennie 2 godziny na dojazd do i ze szkoły. Był to ekstra zysk dla rozwoju moich zainteresowań.

Generalnie, wydaje mi się, że optymalne byłoby rozwiązanie hybrydowe – trzy dni w szkole i dwa dni zdalne. Mielibyśmy więcej czasu, moglibyśmy rozwijać nowe formy uczenia się, w szkołach byłoby mniejsze zagęszczenie, a internet dałby nam szansę uczestniczyć w zajęciach wybitnych osobistości świata nauki i sztuki. Internet przecież nie zna granic i przy odrobinie zaangażowania władz oświatowych wykłady i zajęcia z noblistami mogłyby być codziennością.

Kontakt z kolegami by pozostał oraz możliwość zajęć zespołowych w grupach. No i sport (WF) też by nie ucierpiał.



Fot. Chris Montgomery @unsplash

DIAGNOZA: ALZHEIMER. PIERWSZA POMOC

**IWONA FRYDRYSZAK
ANITA ZDROJEWSKA**

Nikt nie chce usłyszeć takiej diagnozy. To choroba, na którą wciąż nie ma skutecznego leku, która stopniowo odbiera nam bliską osobę i która sprawia, że nasza codzienność całkowicie się zmienia.

Można jednak podjąć próbę spowolnienia jej postępów i poprawy jakości życia chorego oraz opiekuna.

Pierwszą pomocą mogą być Domy Dniowego Pobytu (DDP) przeznaczone dla osób na początkowym etapie choroby – placówki, których zadaniem jest podtrzymywanie istniejących umiejętności. DDP odciążają też osoby, które starają się zapewnić choremu opiekę. Opiekunowie mogą być spokojni o bliskich, ponieważ **DDP zapewniają choremu bezpieczeństwo, różnorodne zaję-**

cia i treningi stymulujące pamięć, możliwość przebywania w grupie z podobnymi problemami, dzięki czemu sprzyjają zmniejszeniu nasilenia innych objawów, takich jak depresja, agresja, objawy psychotyczne, zaburzenia snu.

Pamiętajmy: dobry opiekun – to zdrowy opiekun, czyli taki, który odciążony jest od całodobowej opieki, ma czas na zadbanie o swoje zdrowie, sprawność fizyczną i intelektualną oraz ma możliwość kontynuacji aktywności zawodowej, dzięki czemu minimalizuje bądź unika syndromu wypalenia. DDP to także grupy wsparcia – możliwość wymiany doświadczeń z innymi opiekunami, szkolenia, porady, konsultacje.

Chcielibyście mieć taki dom na Starym Mokotowie?

My chcemy. Dołączcie do nas!



Fot. Alex Harvey @unsplash

Osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu, telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–15.00 pod nr 22 32 54 581

lub mailowo: igomza@um.warszawa.pl, starymokotow.partnerstwo@gmail.com.

Możecie też kontaktować się z nami przez FB: <https://www.facebook.com/PartnerstwoLokalneStaryMokotow>.



Punkt Informacyjny - Konsultacyjny

ZAPISY: 22 443 67 72
w godz. 8.00 - 16.00

OFERUJE NIEODPŁATNIE PORADY:

- pedagogiczne i psychologiczne dla dzieci i rodziców
- prawne z zakresu prawa rodzinnego, uzależnień
- kuratora sądowego

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny prowadzony przez
Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów
Adres PIK: ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa



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



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:

ul. Wiśniowa 56 b

Tel. 22 826 39 16, 506 399 683.

E-Mail: sekretariat@optaporadnia.pl

www.optaporadnia.pl



Goplańska
Mokotowskie Środowiskowe
Centrum Zdrowia Psychicznego
Dzieci i Młodzieży

**Mokotowskie
Środowiskowe
Centrum Zdrowia**

Psychicznego dla dzieci i młodzieży

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_goplańska@ipin.edu.pl

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

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



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 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 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://mczp.edu.pl>

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



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

OPS Mokotów realizuje realizuje wszechstronne wsparcie mieszkańcom Dzielnicy Mokotów w formach:

- pracy socjalnej i poradnictwa,
- świadczeń pieniężnych i niepieniężnych,
- pomocy specjalistycznej (asysta rodziny, poradnictwo rodzinne i psychologiczne),
- wolontariatu.

Pomoc specjalistyczna udzielana jest bezpłatnie, osobom dorosłym, dzieciom i młodzieży.

Asysta rodziny to pomoc udzielana rodzicom wcelupokonaniabieżącychtrudnościwiążanych z opieką i wychowywaniem dzieci.

Specjalistyczne poradnictwo rodzinne jest formą wsparcia osób i rodzin, które mają trudności związane np. z życiem rodzinnym, relacjami, w komunikacji z innymi osobami.

Pomoc psychologiczna udzielana jest w takich sytuacjach jak np.: przemoc w rodzinie, depresja, lęk, myśli samobójcze, żaloba i żal po stracie, uzależnienia, problemy osobiste.

Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje programy dodatkowe, a są nimi:

1. **Wolontariat na rzecz dzieci i młodzieży** – pomoc w nauce i spędzanie czasu wolnego.
2. **Wolontariat na rzecz seniorów** – realizacja rządowego Programu „Wspieraj Seniora”, który polega na wsparciu osób starszych przez wolontariuszy w wykonywaniu codziennych, prostych czynności i spędzaniu czasu wolnego.
3. **Mokotowska Akademia Szczęśliwego Rodzica** – program dedykowany rodzinom i opiekunom dzieci. W ramach Programu realizowane są warsztaty umiejętności opiekuńczo-wychowawczych.
4. **Aktywny i samodzielny senior** – program dedykowany seniorom, którzy chcieliby aktywnie spędzić czas w gronie swoich przyjaciół i znajomych. Ośrodek udostępnia grupom seniorów salę, gdzie mogą spędzić czas na rozmowie, grach – np. w brydża, szachy lub innych.
5. **Wędrująca Książka** – program upowszechniający czytelnictwo. Księgozbiór „Wędrującej książki” to otwarty dostęp do

książek dla każdego. Książki można zabrać ze sobą, przeczytać i oddać, aby inni mogli z nich skorzystać. Do księgozbioru można przynieść własne książki.

6. **Punkt Adopcji Roślin** – miejsce, z którego każdy zainteresowany może zabrać ze sobą roślinę bądź przynieść swoją, którą chce podzielić się z innymi.
7. **Punkt Pomocy Okresowej** – program dedykowany każdej potrzebującej osobie, która anonimowo i bezpłatnie może otrzymać środki higieniczne. To również miejsce, gdzie każda osoba dobrej woli może zostawić środki higieniczne i przyczynić się do walki z ubóstwem menstruacyjnym.

Wszystkie programy realizowane są w Dziale Pomocy Specjalistycznej Ośrodka, gdzie można uzyskać pełną informację o zasadach korzystania. Adres: ul. Bartłomieja 3, tel. 22 582 61 30.

Program Wspieraj Seniora 2022 – zaproszenie do udziału

W Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy realizowany jest program pn. Wspieraj Seniora – edycja na 2022 r.

Program dedykowany jest osobom, które ukończyły 65 lat i potrzebują wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak zrobienie zakupów, wyprowadzenie psa, wyniesienie śmieci, pomoc w umówieniu się i dotarciu do lekarza, załatwienie drobnych spraw urzędowych. To również możliwość spędzenia wspólnie czasu, towarzyszenia podczas spaceru.

W ramach programu realizowane są również wsparcie psychologiczne oraz działania profilaktyczne i psychoedukacja.

W realizację programu zaangażowani są wolontariusze współpracujący z Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

Osoby zainteresowane udziałem w programie mogą zgłosić się poprzez:

1. Kontakt z ogólnopolską linią Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów: 22 505 11 11;
2. Bezpośredni kontakt z Działem Pomocy Specjalistycznej Ośrodka: 22 852 61 30.

STOPKA REDAKCYJNA:

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

Zgłoszenie polega na pozostawieniu podstawowych informacji, w tym: imienia i nazwiska, wieku, adresu zamieszkania, numeru telefonu kontaktowego oraz informacji o zakresie potrzeb.

Zapraszamy osoby starsze zainteresowane skorzystaniem z tej formy wsparcia i zachęcamy do rozpowszechniania informacji wśród seniorów o możliwości udziału w programie.

Zapraszamy również wszystkie osoby, które chciałyby włączyć się w pomoc seniorom jako wolontariusze. Wolontariuszom współpracującym z Ośrodkiem Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy oferujemy:

- pisemne porozumienie o wolontariacie,
- ubezpieczenie NNW,
- bilety ZTM,
- wsparcie koordynatora wolontariatu,
- wsparcie specjalistów zatrudnionych w Ośrodku,
- cykliczne spotkania integracyjne,
- możliwość udziału w innych formach pomocy, np. wolontariacie edukacyjnym dla dzieci i młodzieży.

Szczegółowe informacje:

**Dział Pomocy Specjalistycznej Ośrodka,
ul. Bartłomieja 3, tel. 22 582 61 30**

Mini warsztaty dziennikarskie, czyli szukamy kolejnych mokotowskich reporterów! Zapraszamy na łamy „Gazetki”!

Dziennikarstwo to nie tylko wykształcenie – to charakter, ciekawość świata, ludzi, przyrody. Mam wykształcenie, uprawiałam ten zawód, ale kieruje mną od niemal urodzenia – charakter; może po tacie, też dziennikarzu, Eugeniuszu Wołyńczyku?

Uczestnik pierwszych warsztatów Antoni Niezgoda napisał już 3 artykuły do Gazetki. Szukamy kolejnych – zapraszamy serdecznie wszystkich: młodzież, dorosłych i seniorów.

Czekamy 26 listopada 2022 r. o godzinie 13.00–15.00 w siedzibie fundacji Pompka przy ul. Narbutta 46/48 lok. 51.

Zgłoszenia prosimy wysłać na adres annawolynczyk@wp.pl lub starymokotow.partnerstwo@gmail.com

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.

Fot. Glenn Carstens Peters @unsplash

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

