



TEMAT NUMERU:

MĘŻCZYŹNI

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

ZNANI MĘŻCZYŹNI MOKOTOWA:

ARPAD CHOWAŃCZAK,
STEFAN STARZYŃSKI,
JAN WEDEL I INNI

MĘSKA DEPRESJA

BLOK ALZHEIMERA

JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?

OGŁOSZENIA WSPARCIOWE

FELIETONY:

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



OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ	2
OGŁOSZENIA URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW	11
Temat numeru: MĘŻCZYŹNI	
ZNANI MĘŻCZYŹNI MOKOTOWA – JACEK FRYDRYSZAK	3
Z ZIMOWĄ WIZYTĄ U KRÓLA FUTER – HANNA DZIELIŃSKA	4
LISTOPAD MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI RAKA PROSTATY – ALICJA DĄBROWSKA	5
PRZEMOC NIE MA PŁCI – RZECZ O PRZEMOCY WOBEC MĘŻCZYŹN – ANETA SZCZYGIELSKA I MARCIN OSMÓLSKI	6
MĘSKA DEPRESJA – JAKUB TERCZ	8
MĘŻCZYŹNI, WARSZATY I ROZMOWY O EMOCJACH – ŻUZA KAWKA	9
ŚPIEWAJĄCY MĘŻCZYŹNI MOKOTOWA – ADAM ROŻNIECKI	10
CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?	
CZY KOCHAĆ ZAPOMNIEĆ – IWONA KRYNICKA	12
ZDROWIE PSYCHICZNE NA NOWY ROK – JAKUB TERCZ	13
MALUJĘ JAKBY Z LOTU PTAKA – MAREK MASŁOWSKI	14
FELIETONY	
NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE... – ANDRZEJ MASSÉ	15
TYLKO W REALU – JOANNA TADZIK	15
BLOK ALZHEIMERA	
PEŁNOMOCNICTWO JAKO FORMA WSPIERANIA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ZABURZENIA OTĘPIENNE – MICHAŁ SIERUGA	16
TRUDNE ZACHOWANIA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ALZHEIMERA – PIOTR STOLIŃSKI	17
LIST DO GAZETKI	
UCZNIOWSKIE PRAKTYKI ZAWODOWE? NAJLEPIEJ Z ERASMUS+!!! – URSZULA MAYER	17
OGŁOSZENIA	
W ŚWIĘTA I NA CO DZIEŃ – NIE MARNUJMY – ALEKSANDRA ŻURAWSKA	18
OGŁOSZENIA WSPARCIOWE	19

FOT. JAKUB TERCZ, FOT. NA OKŁADCE ALESSANDRO VENTURI.

„Były kobiety, niech będą mężczyźni”, powiedział mój redakcyjny – jedyny z resztą – kolega, nawiązując do zaszłego numeru „Gazetki”. Tak też uczyniliśmy, bez oporu, ba!, przy aprobacie redakcyjnych koleżanek, stanowiących w naszym zespole znaczącą większość, co z resztą odzwierciedla demograficzne tendencje Mokotowa, gdzie na 100 mężczyzn, przypada 121 kobiet, co jest najwyższym (ex aequo ze Śródmieściem i Żoliborzem), wskaźnikiem dzielnic Warszawy ze średnią 117 (dane te i pozostałe za rok 2020). Mężczyźni Mokotowa stanowią więc około 12,5% wszystkich mężczyzn miasta oraz 45% ogółu mieszkańców. W liczbach bezwzględnych na dzielnicy mieszka „tylko” 98205 mężczyzn i „aż” 119066 mieszkanki. Jeszcze ostatnie liczby: udział kobiet w radzie dzielnicy Mokotów wynosi 53,6% (więcej tylko na Wilanowie i w Wesołej – kolejno 61,9% i 57,1%), być może dlatego, że zamiast rządzić, panowie siedzą na siłowni: z klubów sportowych w roku 2020 skorzystało 3045 mężczyzn i 30% mniej kobiet, bo dokładnie 2168. Nasuwa się nieubłagany wniosek, że na Mokotowie Panowie są w mniejszości, co tylko wzmacnia uzasadnienie takiego a nie innego wyboru tematu przewodniego.

Nie załamujemy się jednak i patrzymy na tę sytuację z przyzwyczajeniem oka, dobitnie i przewrotnie, chociaż nie po raz pierwszy, wyrażonym przez profesora Jerzego Bralczyka, który raz rzekł tak: „Prawdziwym mężczyzną to jest ten, kto przede wszystkim nie wie, że jest prawdziwym mężczyzną i który nie boi się tego, że nim nie jest”.

Jak zawsze jest więc o zdrowiu: po męsku przypominamy o tym, że miniony już listopad był miesiącem świadomości raka prostaty. Piszemy, czym różnią się objawy depresji u mężczyzn i u kobiet oraz jak to jest z doznawaną przez mężczyzn przemocą, wszak „przemoc nie ma płci”. Piszemy – i będziemy przypominać – o Porozumieniu bez przemocy Marshalla Rosenberga. Jest kultura: trochę o malarstwie indywidualnym, trochę o naszym mokotowskim chórze Kameleon. Jest wspomnienie warsztatów profilaktyczno-psychoedukacyjnych poświęconych trosce o zdrowie psychiczne w okresie przesilenia zimowego. Jest historia mężczyzn, tych znanych, związanych z Mokotowem. Jest o literaturze: trochę po warszawsku, trochę świątecznie. Są felietony: o męskiej biżuterii i piłce kopanej. Jest też transgranicznie: o Sewilli we Włoszech piórem naszych sąsiadów z Wierzbna.

Utworzyliśmy nowy dział pn. „Blok Alzheimer”, stanowiący emanację działań grupy mieszkańców, którzy zabiegają o utworzenie Domu Pobytu Dziennego dla osób doświadczających zaburzeń otępiennych. Będzie to stała rubryka na rok kolejny.

Wszystkim naszym Czytelniczkom i Czytelnikom życzymy, tradycyjnie, spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku.

Jakub Tercz
redaktor naczelny



Spotkanie świąteczne Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów na skwerze „Orszy” z udziałem Rafała Miastowskiego, Burmistrza Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy.

ZNANI MĘŻCZYŹNI MOKOTOWA

JACEK FRYDRYSZAK

Pisałem o Starym Mokotowie szlakiem znanych kobiet, przyszedł czas na mężczyzn, którzy tworzyli historię tego pięknego rejonu Warszawy. Zaczę od Jana Wedla, ostatniego przedwojennego właściciela tej znanej firmy cukierniczej. Jan Wedel, syn Emila i wnuk Karola, przejął formalnie firmę w roku 1923, po śmierci matki. W roku 1936 Jan Wedel wybudował według projektu znanego architekta Juliusza Żurawskiego modernistyczną kamienicę przy ulicy Puławskiej 28, zwaną do dziś „Domem Wedla”. W pobliżu, przy ulicy Narbutta 7, w roku 1937 została wybudowana dla Michaliny Czarneckiej, kochanki, a później żony Jana Wedla kamienica znacznie mniejsza, ale równie interesująca jak poprzednia. Jan Wedel przyczynił się również pośrednio do powstania wielu wspaniałych kamienic (oczywiście nie tylko na Mokotowie), jako osoba lobbująca na rzecz uchwalenia ustawy nazywanej później „lex Wedel”. Ustawa z 24 marca 1933 roku wprowadzała ulgi dla nowych budynków pod warunkiem ich ukończenia do roku 1940. Ulga obejmowała 15-letni okres liczony od początku pierwszego roku podatkowego po rozpoczęciu użytkowania obiektu i uwzględniała wszelkie podatki od nieruchomości oraz wynajmu. Jan Wedel był również wyjątkowym przedsiębiorcą. W sposób do dzisiaj (a może szczególnie dzisiaj) niespotykany dbał o swoich pracowników, stwarzając im jasną i przewidywalną ścieżkę kariery (np. coroczny wzrost płacy, a po 8 latach podwojenie pierwszej pensji, 13. i 14. pensja itd.), budując dla nich mieszkania, tworząc żłobki, stołówki pracownicze z tanimi obiadami, czy w końcu organizując klub sportowy oraz chór, orkiestrę dętą i kółko teatralne.

Pozostając przy branży cukierniczej trzeba wspomnieć o Janie Fruzińskim, równie znanym i konkurującym skutecznie z Wedlem przedsiębiorcy okresu międzywojennego. W roku 1928 przy ulicy Chocimskiej 5 została wybudowana „Fabryka kakao, czekolady i cukierków Jana Fruzińskiego”. Po II wojnie światowej od roku 1945 mieścił się tutaj Państwowy Instytut Hematologii, w którym kierownikiem administracyjnym był przez pewien czas inny znany mieszkaniec Mokotowa (z tym że Dolnego) Stanisław Grzesiuk.

Pisząc o mężczyznach na Starym Mokotowie nie sposób pominąć Franciszka Karola Szustra, kupca i litografa, który w roku 1845 kupił od Anny z Tyszkiewiczów Potockiej pałac zwany dzisiaj Pałacem Szustra. Zmarł w roku 1901 i został pochowany na terenie swojej posiadłości – grobowiec znajduje się na skarpie w parku Morskie Oko, przy wejściu od strony ulicy Belgijskiej. Franciszek Szuster jako pierwszy w Warszawie wprowadził produkcję papierów listowych ozdobionych widokami Warszawy, scenami myśliwskimi, portretami artystów; był także znany z produkcji biletów wizytowych.



Kalendarzyk na rok 1928, reklama fabryki Wedla (TWŚ).

Kolejny ciekawy mężczyzna związany z Górnym Mokotowem to Arpad Chowańczak, kuśnierz pochodzący z Orawy, który w roku 1886 przeprowadził się do Warszawy i tutaj w roku 1949 zmarł. Jego futra były znane w całym świecie, a nosili je między innymi Pola Negri czy Ignacy Mościcki. W roku 1928 przy ulicy Morskie Oko 5 Chowańczak wybudował willę, która sąsiadowała z jego fabryką przy ulicy Puławskiej 61.



Arpad Chowańczak – król futer (wikimedia commons).

Przenieśmy się na drugą stronę ulicy Puławskiej. Tutaj znajduje się skwer im. Stanisława Broniewskiego „Orszy”. W czasie okupacji niemieckiej działał on w Szarych Szeregach. Od maja 1941 był komendantem Okręgu Południowego w Chorągwi Warszawskiej i organizacji Wawer, a od lutego do maja 1943 komendantem Grup Szturmowych w Warszawie. Dowodził słynną akcją pod Arsenałem. Od maja 1943 do października 1944 był naczelnikiem Szarych Szeregów. W latach 1948-2000 mieszkał w budynku przy ulicy Grażyny 22, na którym znajduje się tablica pamiątkowa przypominająca jego sylwetkę.

Idąc na południe ulicą Jarosława Dąbrowskiego pod nr 51 znajdziemy willę poety Władysława Broniewskiego, którą otrzymał od państwa polskiego w 1950 roku i w której mieszkał do końca swojego życia. Obecnie mieści się tutaj oddział Muzeum Literatury. Poeta znany wszystkim z wiersza „Bagietki na broń”, który napisał w roku 1939 w obliczu agresji Niemiec na Polskę. Poza tym, że był poetą, był również żołnierzem – walczył w Legionach Polskich, do których



Stefan Starzyński jako żołnierz Legionów
(Centralne Archiwum Wojskowe).

wstąpił w roku 1915, a we wrześniu 1939 zgłosił się do wojska i dostał przydział do 28. Pułku Piechoty. Aresztowany w 1940 roku przez NKWD był więźniem słynnego aresztu śledczego na Łubiance. Odznaczony Krzyżem Srebrnym Orderu Wirtuti Militari. Zmarł w 1962 roku w Warszawie.

Pisząc o znanych mężczyznach Mokotowa nie sposób pominąć prezydenta Warszawy w latach 1934-1939, Stefana Starzyńskiego. W tym czasie mieszkał w willi przy ulicy Jarosława Dąbrowskiego

72 (róg Alei Niepodległości). W okresie jego prezydentury między innymi: wybudowano ponad 100 tys. mieszkań z infrastrukturą, 30 gmachów szkolnych (i zmodernizowano kilkadziesiąt starych), oddano do użytku Muzeum Narodowe, Dom Turysty, halę targową na Żoliborzu, szpital Przemienienia Pańskiego, dokonano renowacji pałacu Blanka, Arsenału, pałacu Brühla, odkryto fragmenty średniowiecznych murów Warszawy, przygotowano wstępny projekt budowy mostu Piłsudskiego i sieci metra o długości 25 km, zmodernizowano arterie wylotowe z Warszawy itd. Podczas kampanii wrześniowej, po odmowie wykonania rozkazu ewakuacji ze stolicy, sprawował od 8 września funkcję Komisarza Cywilnego przy Dowództwie Obrony Warszawy i rozbudowywał sieć obrony cywilnej Warszawy. Zginął w okolicznościach, co do których nadal istnieją różne hipotezy. Według IPN został rozstrzelany przez Gestapo pod koniec grudnia 1939 roku.

Wszystkie przytoczone osoby to dosyć odległa historia. Obecnie na Mokotowie też mieszkają znani ludzie; głównie zauważamy tych rozpoznawalnych: aktorów, dziennikarzy itp., ale są z pewnością inni, równie zasłużeni. Być może kiedyś będzie okazja o nich napisać.

Z ZIMOWĄ WIZYTĄ U KRÓLA FUTER

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

Co powiesz na spotkanie między ulicą Koracjego a Szpilowskiego? Na Mokotowie rzecz jasna. Nie masz pojęcia, gdzie to jest? Gdyby historia potoczyła się inaczej, właśnie tak mówiłoby się o miejscu, w którym stoi pomnik Jana Matejki. Koracjego (to spolszczona wersja nazwiska Antonia Corazziego, któremu zawdzięczamy kształt m.in. klasycystycznych gmachów na placu Ban-

kowym, Pałacu Staszica i Teatru Wielkiego) miała mieć za patrona uliczka, którą dziś znamy jako Morskie Oko. Równolegle, po drugiej stronie parku na przedpolu pałacu Szustra miała z kolei biec ku skarpiem ulica Hilarego Szpilowskiego. To też XIX-wieczny architekt, projektant m.in. budynków ratusza w Piasecznie, Warce, Grójcu, pałacu w Walewicach i w Małej Wsi. Międzywojenne plany nazewnicze spaliły na panewce, a okazała willa na tyłach Puławskiej 61 (za gołębikiem) ostatecznie uzyskała adres Morskie Oko 5. I to o jej właścicielach chcę Ci dziś opowiedzieć.

Pora nie jest przypadkowa: zima w pełni, a rodzina Chowańczaków specjalizowała się w szyciu futer. I to najlepszej jakości. Ich sława – oraz wyroby – dotarła przed wojną do Stanów Zjednoczonych, Kanady, Wielkiej Brytanii, a nawet Państwa Środka.

Historia warszawskiego króla futer Arpada Chowańczaka zaczyna się w 1863 roku w Tatrach. Tam, na Orawie chłopiec



Pola Negri wśród kwiatów otrzymanych po berlińskiej Scali w 1936 roku
(Narodowe Archiwum Cyfrowe, sygn. 1-Z-1127-6).

przychodzi na świat i na chrzcie otrzymuje imię Andrzej. Skąd zatem późniejszy Arpad? Ta zmiana miała być efektem szacunku dla węgierskich korzeni rodziny. Rodziny nie było jakiej, bo – według legendy – aktywnie wspierającej lokalnego zabijakę, Janosika. 20-letni Arpad przyjeżdża do Warszawy, by tutaj szukać zawodu, szczęścia i pieniędzy. Znajduje pracę u kuśnierza i radzi sobie tak dobrze, że niebawem postawi wszystko na jedną kartę i założy własną pracownię futer. O ambicjach Chowańczaka świadczy już jej adres: Krakowskie



Morskie Oko 5, stan na rok 2022.
Fot. Hanna Dzielińska



Przedmieście – ulubiony szlak spacerowy warszawskiej socjety. Arpad Chowanczak – przedsiębiorczy, wygadany, aktywny w samorządzie branżowym, chętnie angażujący się w działania dobroczynne – prędko sam stanie się częścią tej ostatniej. Być może właśnie akcje charytatywne sprawią, że poznaże rodzinę Szustrów, i na należących do niej terenach ulokuje kolejny ze składów futer, a później również fabrykę (ta ostatnia – wzdłuż i na tyłach Puławskiej, między ulicami Belgijską a Morskie Oko – w miejscu upadłej fabryki papieru Cartonage).

Warszawianek gotowych do otulenia się miękkim lisem czy karakulami jest widać coraz więcej, bo przedsiębiorstwo rozrasta się do ogromnych rozmiarów – każdego dnia nad strojami pracuje tu ponad pięćset osób! Salon sprzedaży nadal mieści się przy Trakcie Królewskim, choć zmienia się jego wnętrze. Staroświeckie lądy i wieszaki zajmą w okresie międzywojennym lekkie aluminiowe, chromowane meble, wyszczuplające lustra (!) i efektowne kanapy. Dbalność o „doświadczenie zakupowe”, jak dziś byśmy pewnie powiedzieli, przynosi owoce: wśród klientów są członkowie korpusu dyplomatycznego, politycy (w tym prezydent Ignacy Mościcki), gwiazdy sceny i ekranu. W tej ostatniej kategorii najjaśniej świeci gwiazda Poli Negri, która pierwszą etolę dostała od zakochanego w niej Władysława Chowanczaka (syna Arpada). Wprawdzie bez wzajemności, ale miłość do marki pozostała: w odróżnieniu od Miry Zimińskiej, która chwaliła się wiernością futrom Apfelbauma, urodzona jako Apolonia Chałupiec, Pola Negri zawsze stawiała na futra od Chowanczaka.

Myliłby się ten, kto sądzi, że popyt ograniczał się do miesięcy zimowych: już w latach dwudziestych XX wieku wyłansowano modę na lekkie futrzane do-

datki (np. właśnie etole) na wiosnę i lato i sprzedaż trwała w najlepsze przez cały rok. Interes szedł na tyle dobrze, że firma przekształciła się w spółkę akcyjną, a najlepszym klientom proponowała prywatne usługi... bankowe.

Siedzibą rodu od 1928 roku stała się okazała willa na tyłach adresu Puławska 61 (to przylegający do fabryki biurowiec ukończony dopiero po wojnie). Tu mieszkali przedstawiciele kolejnych pokoleń, łącznie z wnukami Arpada, które – kiedy nadeszła chwila próby – zasiliły szeregi pułku „Baszta”. Dzięki finansowemu wsparciu Chowańczaków ta formacja została, skądinąd, nieźle uzbrojona. W czasie okupacji bezpieczne schronienie znalazło w willi kilkoro Żydów. Było to też jedno z miejsc konspiracyjnych spotkań i baza dla powstańców. Po wojnie, w nowym systemie, nie było już miejsca dla dawnych kapitalistów, choć nazwisko Andrzeja Chowańczaka na pewno pamięta jeszcze część czytelników, bo był on księdzem w tutejszej parafii Św. Michała. O pozostałych członkach rodu głośniejsze było kilkanaście lat temu, kiedy odzyskali grunt przy ulicy Morskie Oko oraz – bez sukcesów – starali się o to samo na prawym brzegu Wisły, tam gdzie dziś wznosi się Stadion Narodowy.

LISTOPAD MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI RAKA PROSTATY



ALICJA DĄBROWSKA

– DYREKTOR SZPZŁO WARSZAWA-MOKOTÓW

Na całym świecie listopad został wybrany na miesiąc solidarności z mężczyznami cierpiącymi na nowotwór gruczołu krokowego oraz na raka jądra. Pamiętajmy, że najważniejszy jest czas wykrycia choroby oraz natychmiastowe rozpoczęcie leczenia. A wciąż zdarzają się przypadki, gdy chory mężczyzna bagatelizuje pierwsze objawy.

Statystyki dotyczące zachorowania na raka prostaty zakładają, że co trzeci mężczyzna w wieku od 50 do 80 lat oraz 80 proc. mężczyzn po 80. roku życia zachoruje. Już po 45. roku życia zaczyna wzrastać ryzyko zachorowania na nowotwór prostaty i pogłębia się to z wiekiem.

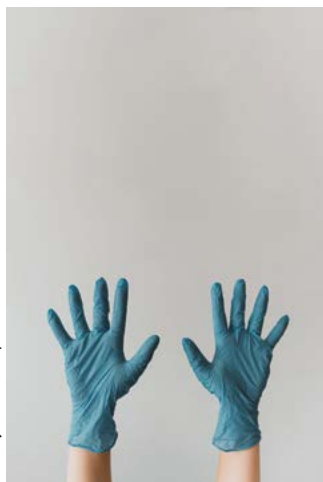
Obecnie pod względem śmiertelności nowotwór ten zajmuje 4. miejsce na świecie. W przypadku Polski, według danych Krajowego Rejestru Nowotworów, pod względem częstości występowania, rak gruczołu krokowego zajmuje nawet drugie miejsce (po nowotworze płuc).

Objawy

Jakie są czynniki związane z podwyższonym ryzykiem rozwoju raka prostaty? Tutaj – obok wieku – można wymienić obciążenia rodzinne, siedzący tryb życia, otyłość i dietę wysokotłuszczową, a także podwyższony poziom androgenów.

Jakie objawy powinny zaniepokoić mężczyzn? Po pierwsze, należy zwrócić uwagę na dolegliwości związane z oddawaniem moczu (trudności w opróżnieniu pęcherza i częstomocz). Po drugie, sygnałem ostrzegawczym powinno stać się wstawanie w nocy więcej niż raz by oddać mocz. Po trzecie, wystąpienie zaburzeń erekcji, które nie mają podłoża emocjonalnego, także powinno zaniepokoić. Wszystkie powyższe dolegliwości warto skonsultować z lekarzem. Pamiętajmy bowiem, że rak prostaty daje objawy nietypowe i łatwo je pomylić z łagodnym przerostem prostaty. U dużej grupy mężczyzn wraz z wiekiem dochodzi bowiem właśnie do łagodnego rozrostu prostaty. Zwiększa się wtedy jej objętość i jest to naturalny proces spowodowany starzeniem się organizmu. Męskie hormony płciowe, głównie testosteron, wpływają na powiększenie się komórek prostaty. Stąd mój apel,

Fot. Clay Banks @unsplash



by każdy przerost prostaty został sprawdzony przez lekarza, aby wykluczyć zjawiska chorobowe.

Kiedy się badać?

Kiedy należy zgłosić się na pierwsze badanie? Na pewno powinno mieć to miejsce po ukończeniu 45. roku życia, jeżeli w rodzinie obserwowano już przypadki zachorowania na raka prostaty. Jeżeli takowych nie było – warto zrobić badanie po

ukończeniu 50. roku życia. Badanie przeprowadza lekarz rodzinny albo specjalista urolog (po uzyskaniu odpowiedniego skierowania).

Jak wyglądają same badania? W przypadku mężczyzn z podejrzeniem raka stercza zazwyczaj rozpoczyna się od badania palcem przez odbytnicę (badanie per rectum). Dzięki temu lekarz może sprawdzić chociażby wielkość czy też konsystencję gruczołu krokowego. W dalszym etapie ma miej-

sce oznaczenie poziomu markera specyficznego dla prostaty (PSA – Prostate Specific Antygen). Przeprowadza się także USG przezodbytnicze gruczołu krokowego. Dzięki temu ocenie podlega budowa gruczołu, a lekarz jest w stanie rozpoznać potencjalne zmiany patologiczne.

Warto się badać

W Polsce mamy jednak jeden zasadniczy problem. Mężczyźni wciąż uważają cały temat zachorowania na raka prostaty za krępujący. I nie dość, że niechętnie zgłaszają się na badania profilaktyczne, to jeszcze często lekceważą pierwsze niepokojące objawy. Do tego dochodzi niska świadomość w zakresie profilaktyki.

Jak dodatkowo wspomóc organizm, by ograniczyć ryzyko zachorowania? Tutaj eksperci zgodnie wskazują na dietę bogatą w produkty roślinne i owoce, a także wielonienasycone kwasy tłuszczowe (zawarte chociażby w rybach i oleju lnianym). Do tego dochodzi rzucenie palenia, ograniczenie spożycia alkoholu i aktywność fizyczna.

Pamiętajmy, że nowotwór gruczołu krokowego może być trwale wyleczony. Jest jednak jeden warunek: wczesne wykrycie choroby. Apeluję do panów – badajcie się!

PRZEMOC NIE MA PŁCI – RZECZ O PRZEMOCY WOBEC MĘŻCZYŹN



MARCIN OSMÓLSKI – PSYCHOLOG W OPS MOKOTÓW

ANETA SZCZYGIELSKA – KIEROWNIK ZESPOŁU WSPARCIA SPOŁECZNEGO W OPS MOKOTÓW

Gdy słyszymy o przemocy w rodzinie, wyobrażamy sobie zazwyczaj pobitą kobietę lub zapłakane dziecko i potężnego, podpitego faceta z zakasаныmi rękawami. Tymczasem prawda jest taka, że mężczyźni – nawet ci potężni, dobrze zarabiający czy zaradni – też mogą doznawać przemocy.

Liczby o zjawisku

Na początek kilka faktów: statystyki policyjne, dotyczące prowadzonych procedur Niebieskich Kart w całej Polsce podają, że w 2021 r. ponad 9 tys. mężczyzn doznawało jakiejś formy przemocy, co stanowiło 18% wszystkich zgłoszeń przemocy wobec osoby dorosłej.

Z kolei w 2021 r., we wszystkich prowadzonych procedurach Niebieskich Kart na terenie Dzielnicy Mokotów, mężczyźni wskazani jako osoby doświadczające przemocy stanowili 8,5% wszystkich takich osób, z czego 6,2% stanowili mężczyźni w wieku 17–66 lat, a 2,3% w wieku powyżej 67 roku życia.

Trzeba mieć jednak świadomość, że są to dane zdecydowanie zaniżone,

a liczba mężczyzn doświadczających przemocy jest zdecydowanie wyższa.

Dlaczego liczby te są zaniżone? Składa się na to kilka czynników: normy kulturowe, stereotypy, poglądy, według których jesteśmy wychowywani oraz natura zjawiska przemocy.

Zjawisko w przekonaniach i w przestrzeni publicznej

Od najmłodszych lat chłopcy są wychowywani w przekonaniu, że powinni sobie radzić sami z problemami i nie prosić o pomoc. Klasyką jest tu męski bohater anegdot, który woli błędzić 3 godziny, aniżeli zapytać o drogę. Kolejnym utrwalanym stereotypem jest to, że mężczyźni nie mają prawa przeżywać innych emocji poza złością. Prze-

cież faceci nie płaczą, a już na pewno nie chcą być porównywani z „babami”. Funkcjonującym mitem jest również twierdzenie, że facet powinien być silny i twardy, a taki przecież nie może doznawać przemocy.

W przestrzeni publicznej o mężczyznach doświadczających przemocy dość często mówi się w sposób pejoratywny i prześmiewczy. Określani są oni mianem pantoflarzy – mężczyźni, którzy doznają przemocy psychicznej, są poniżani, unieważniani, wyśmiewani. O mężczyznach doświadczających przemocy fizycznej zazwyczaj mówi się jeszcze gorzej, a wręcz wulgarnie.

Takie przeświadczenie przez lata było utrwalane i funkcjonowało w świadomości społecznej. Na szczęście powoli dochodzi do zmian tego poglądu.

Doznają przemocy – coś jest ze mną nie tak?

Wszystkie przywołane powyżej czynniki oraz przemoc sama w sobie powodują, że mężczyzna, który jej doznaje bardzo często myśli, że to z nim jest

coś nie tak, że jest jedyny w takiej sytuacji, osamotniony i że jeżeli coś powie – spotka się ze śmiechem i niedowierzaniem. Właśnie dlatego taki mężczyzna nigdzie przemocy nie zgłasza, nie opowiada o tym rodzinie, znajomym, nie prosi o pomoc i pozostaje sam w swoim cierpieniu, które prowadzi do problemów psychicznych, emocjonalnych i społecznych, odzwierciedlających się bardzo często w kondycji zdrowotnej, aktywności zawodowej czy fizycznej.

Przemoc i jej doświadczanie bardzo obniża poczucie własnej wartości, pewności siebie i zaufanie do własnej osoby. Jeżeli dodamy do tego utrwalone stereotypy określające to, jaki mężczyzna powinien być i jak powinien funkcjonować, doświadczanie przemocy uderza w niego bardzo mocno.

Wśród mężczyzn doświadczających przemocy bardzo często występuje duże poczucie wstydu wraz z przekonaniem o swojej beznadziejności, gorszości zarówno jako osoby i jako mężczyzny. Dodatkowo brak informacji w przestrzeni publicznej o przemocy wobec mężczyzn powoduje, że czują się oni jeszcze bardziej samotni i odmienni, czują, że ich problem jest wykluczony ze świadomości społecznej.

Biorąc to wszystko pod uwagę, mężczyźni często czują się wewnętrznie bardzo „niemęscy”, czyli czują się pozbawieni jednej z podstawowych ról społecznych i poczucia tożsamości.

Dlaczego powinienem udać się po pomoc?

Głównymi potrzebami człowieka są poszanowanie godności i własnych granic, poczucie bezpieczeństwa, stabilizacja emocjonalna. Przemoc całkowicie zaburza i zaprzecza powyższym potrzebom, wobec tego jest działaniem, które należy zwalczać i o którym należy uświadamiać. Dlaczego zatem mężczyźni, doznając krzywdy i faktycznie ją odczuwając, mieliby zaprzeczać swoim potrzebom właściwym dla każdego człowieka – tak kobiety jak i mężczyźni – i nie próbować sobie z nią radzić i jej przeciwdziałać?

Przemoc nie wybiera płci

– jest działaniem nakierowanym na wywołanie poczucia krzywdy, realizowanym przez człowieka mające-

go przewagę nad drugim. I nie można myśleć wyłącznie o przewadze fizycznej. Przewagę można mieć w różnych sferach (np. psychicznej) czy posiadanych środków. Dlatego właśnie mówimy o przemocy psychicznej, emocjonalnej, finansowej czy o zaniedbaniach, które są równie dotkliwe, a może nawet bardziej niż przemoc fizyczna.

Gdzie mogę udać się po pomoc?

Jest wiele miejsc, gdzie mężczyzna może uzyskać pomoc, gdzie może liczyć na zrozumienie, a przede wszystkim gdzie nie będzie oceniany. U specjalistów można uzyskać pomoc w uporaniu się z relacją przemocową i w rozpoczęciu życia bez przemocy, zgodnie ze swoimi zamiarami, celami i marzeniami. Jednak to Wy – Panowie – musicie wykonać pierwszy krok – zwrócić się o pomoc!

Zwracanie się o pomoc nie jest proszeniem – nie należy tego rozumieć w ten sposób. Zwracanie się o pomoc jest przejawem swojej dojrzałości, świadomości swoich potrzeb oraz refleksji, że „coś jest nie tak, jak powinno”.

W Warszawie jest wiele punktów, gdzie możliwe jest otrzymanie osobistego wsparcia psychologicznego w tego typu trudnej sytuacji. Na Mokotowie są to np.:

- Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy – Dział Pomocy Specjalistycznej, znajdujący się przy ul. Bartłomieja 3; tel.: 22 852 61 30;
- Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy ul. Belgijskiej 4; tel. 22 845 12 12.

Innym sposobem uzyskania pomocy są anonimowe telefony zaufania. Kontakt telefoniczny ze specjalistą/ką, konsultantem/ką może pomóc w drodze odzyskiwania siebie. Konsultanci/ki pozwolą zrozumieć sytuację, w której jesteście, pomogą zaplanować pierwsze kroki w celu uwolnienia się od przemocy, dadzą przestrzeń



Fot. Sasith Mawanahewa @Pexels

do porozmawiania o swojej sytuacji i emocjach się bez oceniania ich.

Oto niektóre linie zaufania dla osób doznających przemocy:

- Stowarzyszenie Niebieska Linia, tel. 800 120 002;
- Niebieska Linia, tel. 22 668 70 00;
- Antyprzemocowa Linia Pomocy Sexed, tel. 720 720 020.

Jeżeli jesteś gotowy/a zgłosić przemoc formalnie, można skontaktować się z tymi miejscami:

- Dział Wsparcia Społecznego Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy, ul. Wiśniowa 37;
- Ośrodek Pomocy Społecznej (Filia nr I przy ul. Iwickiej 19 – dla Dolnego Mokotowa, Filia nr II przy ul. Wiktorskiej 83/87 dla Górnego Mokotowa);
- komisariat Policji (Komenda Rejonowa ul. Malczewskiego 3/5/7).

Pracownik socjalny i funkcjonariusz Policji mają obowiązek wszcząć procedurę Niebieskiej Karty, gdy przemoc zostanie zgłoszona.

Jeśli mieszkasz w innej dzielnicy czy miejscowości, możesz zgłosić przemoc w ośrodku pomocy społecznej czy na Komendzie Policji. Uprawnionymi służbami do reagowania w takiej sytuacji są również: gminna komisja rozwiązywania problemów alkoholowych, instytucje oświatowe i ochrony zdrowia.

Pamiętaj, jeżeli Twoje życie lub zdrowie jest zagrożone, dzwoń pod nr 112!

MĘSKA DEPRESJA



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



Depresja jest dwukrotnie częściej diagnozowana u kobiet niż u mężczyzn. Przyjmuje się, że ryzyko zachorowania dotyczy 10-25% pań i 5-12% panów. W Polsce co roku z powodu ciężkiej postaci depresji hospitalizowanych jest 8 tysięcy mężczyzn oraz prawie dwukrotnie tyle kobiet (15,5 tys.). Jeśli uwzględnić wszystkie postaci depresji (czyli kilkanaście zbliżonych, ale jednak różnych diagnoz) to w ubiegłym roku w ramach publicznej służby zdrowia (wyłączając usługi prywatne) na depresję leczyło się około 70 tysięcy mężczyzn (oraz 205 tysięcy kobiet).

Ta rozbieżność jest w środowisku psychiatrycznym szeroko komentowana. Wielu badaczy i wiele badaczek przygląda się tym liczbom z podejrzliwością. Zwracają uwagę na to, że **być może „męska depresja” inaczej się objawia i nie jest w ten sposób diagnozowana, ale pod spodem leży podobna choroba.**

Kilka lat temu sprawę szeroko komentował psychiatra dr Sławomir Murawiec. W jednym z wywiadów opowiadał, że mężczyzna z depresją „to osoba z aspiracjami, pragnieniami, człowiek sukcesu, który pnie się w górę i nagle coś się wydarza, coś się nie udaje, następuje upadek. Te osoby najczęściej doświadczają depresji ze złością i niszczeniem samego siebie. Czyli: jeżeli nie będę wszystkim (np. dyrektorem, kierownikiem, szefem) to będę nikim, zerem. Podejście zero-jedynkowe. Jeśli ktoś był np. ordynatorem, już nie umie

odnaleźć się na innej pozycji, już nie może być »tylko« doktorem. I w tym momencie część osób wchodzi w szalene niebezpieczną postać depresji, która go niszczy: już nic nie warto, nie ruszę się, nie podejmę żadnych działań”.

Inni komentatorzy zgodnie zwracają uwagę na to, że „**męska depresja” wyróżnia się nadużywaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz zachowaniami autoagresywnymi i zamachami samobójczymi.**

W przypadku nadużywania substancji może to działać w sprzężeniu zwrotnym: nadużywanie (lub próba odstawienia używki) powoduje depresję, na którą szuka się leku najczęściej – w naszym kręgu kulturowym – w postaci alkoholu, który chociaż jest legalny, to w świetle badań z 2010 przeprowadzonego angielskiego neurofarmakologa David J. Nutta, uwzględniającego szkodliwość społeczną oraz indywidualną, zajmuje pierwsze miejsce, tym samym wypierając heroinę. I chociaż mówi się ostatnio o zmianie wzorca picia przez kobiety, to badania są dla mężczyzn bezlitosne: zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu występują u nich 5-krotnie częściej niż u kobiet.

Zaś co do samobójstw, które w Polsce monitoruje Krajowy System Informacyjny Policji: w 2021 roku w wyniku zamachu samobójczego śmierć poniosło ogółem 5201 osób, czyli średnio ponad 14 dziennie, z czego w tej czternastce tylko 2 to kobiety, a 12 mężczyzn. Wszystkich prób odnotowano 13798, w tym mężczyzn 9505. Zatem jest mniej więcej tak, że chociaż mężczyźni podejmują zamachy samobójcze dwukrotnie częściej niż kobiety, to giną w nich aż sześciokrotnie częściej.

Podręcznikowo rzecz biorąc, depresję diagnozuje się na podstawie występowania określonych objawów, trzech podstawowych (tzw. osiowych) oraz siedmiu uzupełniających. Najpierw sprawdza się występowanie jednego

z tych trzech symptomów: (1) smutek lub obniżony nastrój, (2) utrata wcześniejszych zainteresowań lub anhedonia (nieumiejętność odczuwania radości) i (3) apatia (zmniejszenie energii prowadzące do wzmożonej męczliwości i zmniejszenia aktywności). Jeżeli występuje co najmniej jeden z nich, sprawdza się obecność pozostałych siedmiu, do których należą: (4) zaburzenia snu, (5) osłabiona koncentracja lub niezdeterminowanie, (6) niska samoocena, (7) obniżony lub zwiększony apetyt, (8) myśli lub zachowania samobójcze, (9) pobudzenie lub spowolnienie ruchowe, (10) poczucie winy lub małej wartości. Razem mamy więc 10 objawów. Zależnie od tego, ile z nich występuje i z jaką częstotliwością, określa się typ i nasilenie depresji albo jej brak. Objawy muszą występować co najmniej przez 2 tygodnie (tak krótki czas ma otwierać możliwość otrzymania świadczenia medycznego od razu, bez zwlekania, które może prowadzić do próby „s”; każde wołanie o pomoc zawsze należy brać bardzo na serio). I chociaż ta wiedza może pomóc nam zwrócić na coś uwagę, to powinniśmy powstrzymać się przed diagnozowaniem przez Internet – depresja to diagnoza medyczna, którą postawić może tylko lekarz.

Tyle mówi teoria. W praktyce mężczyzna, który, dajmy na to, ma zaległe urlopy z dwóch lat, regularnie popija z kolegami, zbiera mandaty za przekroczenie prędkości, kłóci się, unika bliskości, zaniedbuje higienę i zdrowie itd. itp. w jakiś pokrętny i patologiczny sposób wpisuje się w „nasz” wzorzec kulturowy, przez co trudno jest i jemu, i nam – zbiorowo – pomyśleć, że pod spodem tych zachowań może leżeć właśnie depresja, że są to nieudane strategie radzenia sobie z utratą umiejętności cieszenia się oraz skazana na porażkę próba odzyskania najzwyczajniejszej radości i kontaktu z samym sobą. Wiele więc wskazuje na to, i poświęcono temu też już wiele stron, że kultura zachodnia uprzywilejowując (tj. wysoko wartościując) pewien typ zachowań, maskuje rzeczywiste problemy mężczyzn.

MĘŻCZYŹNI, WARSZTATY I ROZMOWY O EMOCJACH

ZUZA KAWKA – TRENERKA KOMUNIKACJI OPARTEJ NA EMPATII, COACH. INFORMACJE O WARSZTATACH I ZAPISY: KONTAKT.KAWKA@GMAIL.COM LUB NA MESSENGERZE, HTTPS://ZUZAKAWKA.PL.

Dlaczego, kiedy prowadzę warsztaty z empatycznej komunikacji, to nie ma na nich facetów albo pojawia się maksymalnie jeden? Kiedy jestem w roli uczestniczki, to doświadczam tego samego, szczególnie kiedy są to warsztaty z umiejętności tzw. miękkich, gdzie mówimy i nazywamy swoje emocje czy potrzeby? Wyobrażam sobie, że podobnie jest z pójściem na sesję terapeutyczną...

Kobiety chcą poznać prawdę o sobie, dowiedzieć się, kim są. Nie jestem mężczyzną, więc to jest tylko moje wyobrażenie, że może oni niczego dowiedzieć się nie chcą. Mam dużą ciekawość, jak to z Tobą jest mężczyźno?

Czy to wynika ze starych zranień, kiedy mały chłopczyk słyszał, że „chłopcy nie płaczą”? To był dla niego jasny komunikat – nie czuj! Stąd rozmowa o emocjach może być bardzo trudna, kiedy nagle zalewają te niewypowiedziane emocje. Wyobrażam sobie, że możemy czuć się tym zmęczeni i przeładowani, skoro robimy to tak rzadko.

Do czego chcę zaprosić mężczyzn?

Do nazywania swoich uczuć i potrzeb. Aby z większą świadomością móc podejmować wybory i decydować o swoim życiu. W tym może pomóc „metoda”, o której mówię na warsztatach, grupach empatii. Jest to Porozumienie Bez Przemocy (w skrócie: PbP).

Pewnie się zastanawiasz, czym jest Porozumienie Bez Przemocy?

Jest sposobem życia, który zakłada dawanie i branie z empatią i otwartym sercem.

Jest to forma komunikacji bez przemocy, która pokazuje, jak dzięki odpowiedniemu wykorzystaniu języka możesz wyrażać swoje uczucia i potrzeby. Z poczuciem jasności i odpowiedzialności za nie.

Budując kontakt ze sobą, stwarzasz możliwości do wyrażania siebie w pełni. Dzięki tej świadomości możesz jasno przekazać drugiej osobie swoje pragnienia i prośby.

Kluczowym założeniem NVC (ang. Nonviolent Communication) jest to, że „wszyscy ludzie mają takie same potrzeby i różne strategie na spełnianie ich”. Autorem tego cytatu jest Marshall Rosenberg, twórca Porozumienia. Dzięki temu narzędziu rozwiązywał konflikty ludzi niezależnie od wieku, płci, pochodzenia etnicznego czy statusu społecznego.

Esencją PbP jest świadomość współzależności: to, jak mówię, jak się komunikuję, jak myślę, jak jestem świadomy swojej mocy i jak ją wykorzystuję, ma wpływ na mnie i moje otoczenie. Tworząc szczęśliwe i pełne zaufania życie. Pozbawione poczucia winy, strachu kierowane dobrowolnością i zaufaniem. Empatyczna komunikacja działa ze świadomością ludzkich pragnień i motywacji bazując na uniwersalnych ludzkich potrzebach.

Co może Ci dać NVC?

Pomaga tworzyć relacje prywatne i zawodowe w wymiarze globalnym i lokalnym. Jest językiem, którym możemy kreować działania, rozwiązywać konflikty – wewnętrzne i globalne. Każdy konflikt możesz sprowadzić do podstawowych uczuć i potrzeb, dzięki czemu ludzie mogą się naprawdę zobaczyć i w efekcie łatwiej znaleźć rozwiązanie, które będzie uznane przez obie strony. Wesprzeć Cię w tym może **lista potrzeb**, która pomoże w samopoznaniu tego, czego potrzebujesz. Pomoże również odczytać motywacje i działania innych.

Spojrzyć na siebie z perspektywy osoby, która dąży do spełnienia swoich potrzeb, mając na to różne strategie, często różniące się między sobą.

Kluczem do lepszej komunikacji jest kontakt ze sobą – świadomość tego, co czuję i czego w związku z tym potrzebuję. Do tego Cię zapraszam drogi mężczyźno. W przyszłym roku ruszy już po raz trzeci Mokotowska Grupa Empatii, która może stać się dla Ciebie laboratorium do eksploracji uczuć, które tak czasem trudno wyrazić i poczuć.



ŚPIEWAJĄCY MĘŻCZYŹNI MOKOTOWA



ADAM ROŻNIECKI (PSEUD.)

– JEDEN Z CZŁONKÓW CHÓRU KAMELEON DZIELNICY MOKOTÓW

Od 15 lat Chór Kameleon Dzielnicy Mokotów wypełnia swoim śpiewem ulice, place, sale koncertowe i kościoły Naszej małej Ojczyzny. Prowadzony brawurowo i z najwyższą pasją przez swoją dyrygentkę – Katarzynę Marię Boniecką, Chór ma w swoim składzie m.in silną, zwartą, a także różnorodną drużynę męską.

Zadaliśmy śpiewającym mężczyznom Mokotowa dwa pytania:

Co sprawiło, że wstąpiłeś do Chóru Kameleon? Oraz: Co daje Ci śpiew w Chórze Kameleon?

Odpowiedzi były równie zróżnicowane, jak sami Chórzyści.

Jeśli chodzi o motywację do przystąpienia do chóru, to obejmują one pełne spektrum **od pasji do muzyki** – jak pisze jeden z tenorów, Sebastian: *Moja koleżanka z pracy, nauczycielka muzyki podśpiewywała, jak sobie podśpiewuję w szkole i to właśnie ona namówiła mnie na śpiewanie w Chórze Kameleon, gdzie była również trenerką głosu. Gdy trafiłem na swoją pierwszą próbę, mimo lekkiej tremy, od razu dałem się ponieść niezwykle radosnej atmosferze wspólnego muzykowania.*

Przez **przyjaźń**, jak to opisuje inny tenor – Jean-Francois: *Mój kolega Tomek zapytał mnie, czy nie chciałbym dołączyć do chóru, w którym on śpiewał. Powiedziałem: „Tak, czemu nie, jeśli uważasz, że mogę to zrobić” i kilka dni później dołączyłem do Chóru Kameleon. Dotarłem więc przypadkiem, ale jak podobno uczył Pitagoras: „Nie ma przypadku, są tylko harmonie”.*

Chęć przynależności, o której pisze Piotrek: *Myszę, że każdy chce gdzieś przynależać: zawód, znajomi, akademia. Chóralnie śpiewam od ponad 5 lat, a śpiewałem w różnych chórach: akademickim Politechniki Łódzkiej, amatorskim „Nieoporni” w Filharmonii Łódzkiej i obecnie w kameralnym „Kameleon” Dzielnicy Mokotów od około dwóch lat. Każdy z nich był inny, ale pasja ta sama.*

Chęć rozwoju, która sprowadziła do Chóru Kameleon Doriana: *Już przed wstąpieniem do Chóru Kameleon, znałem go, ponieważ prowadziła go moja nauczycielka ze szkoły muzycznej – Pani Kasia. Cieszyłem się, że mogłem finalnie dołączyć do jego grona, ponieważ Chór Kameleon zawsze prezentował wysoki poziom. W obliczu możliwości dołączenia do chóru widziałem kolejny etap rozwoju umiejętności wokalnych.*

Wojtka z kolei sprowadził **„radiowy” przypadek**: *Na początku bieżącego roku wziąłem udział w audycji radiowej w stacji Tok FM, gdzie redaktor prowadzący stwierdził, że mam interesującą barwę głosu. Może dlatego, gdy początkiem września br. przeczytałem na Facebooku ogłoszenie o naborze do Kameleona, natychmiast wysłałem zgłoszenie.*

Wreszcie Tomek trafił do Chóru przez **miłość**: *Zjawiłem się pewnego razu na próbie przez przypadek, towarzysząc mojemu znajomemu. Cóż... spotkałem w Kameleonie miłość swojego życia. Zakochałem się od pierwszego wejrzenia, dzięki Bogu, z wzajemnością. Jesteśmy razem od ponad 3 lat i w życiu, i w Chórze.*

Co daje im śpiew w chórze? Piotrek mówi: *Wielką radość sprawia mi to, że wspólnie tworzymy sztukę. Najbardziej cieszy mnie końcowy efekt i ta radość, że mogłem być częścią czegoś większego. Rozpracowując utwory nie mogę się doczekać, kiedy różne głosy nadadzą utworowi końcowe brzmienie.*

Wojtek podkreśla swój **rozwój**: *Dla początkującego chórzysty bardzo trudne jest czyste zaśpiewanie swojej linii melodycznej pośród brzmących równocześnie jeszcze trzech innych linii. Dodatkowym utrudnieniem jest raczkująca umiejętność czytania nut. Na szczęście atmosfera na wielogodzinnych próbach Kameleona jest przyjazna i wesoła, a wskazówki obu cierpliwych Pań Dyrygentek wysoce profesjonalne, dzięki czemu nawet nowicjusz ma szansę poczuć satysfakcję z efektów pracy zespołowej.*

Sebastian mówi też o **wyzwaniach**: *Śpiewanie w chórze jest dla mnie nie tylko wyzwaniem i wysiłkiem dla ciała, ale także wspaniałą lekcją współpracy i współdziałania pasji. Uczestniczenie w procesie tworzenia daje ogromną dawkę radości, satysfakcji i działa niezwykle terapeutycznie. Nie mogę nie wspomnieć także o elemencie towarzyskim – w Chórze Kameleon można spotkać osoby w każdym wieku (od li-*



Basy...



... i tenory Kameleona.

ceum do 100 lat ;) i porozmawiać w prawie w każdym znanym języku, jako że członkami i alumni Chóru są też osoby z zagranicy mieszkające lub studiujące w Polsce.

Dorian dodaje, że próby chóru to **relaks**: Próby są dobrym czasem odprężenia się po pracowitym dniu wśród ludzi, którzy posiadają wspólną pasję i cel.

Jean-Francois spina chóralskie doświadczenie w ten piękny sposób: **Harmonia** jest z pewnością tym, co najlepiej charakteryzuje ten chór.

Przyjemność wspólnego śpiewania, w grupie o tak różnych osobowościach, różnym wieku, różnej narodowości (estońska, białoruska, ukraińska, tunezyjska, francuska, a pewnie to nie wszystkie), bez ocen, bez rywalizacji, w grupie, w której każdy daje z siebie wszystko, aby osiągnąć tę harmonię, dla przyjemności naszych przyszłych słuchaczy.

Przyjemność robienia postępów w technice śpiewu i własnej wiedzy o swoich możliwościach, dzięki nie tylko profesjonalizmowi Kasi i wspierających ją osób, ale także dzięki empatii, która pozwala nam ukierunkować się na to, co w każdym z nas najlepsze.

Przyjemność, wreszcie, śpiewania repertuaru różnorodnego, co fascynującego, który pozwala nadać rytm roku zgodnie z jego porami i okazjami, religijnymi lub innymi.

Que du bonheur, jak mówimy po francusku.

Jak widać, Panowie z Mokotowa potrafią i śpiewać, i pięknie o tym opowiadać. Każdemu Panu zainteresowanemu muzyką gorąco polecamy przyłączenie się do Chóru Kameleon Dzielnicy Mokotów!

Terminy i miejsca prób Chóru Kameleon:

Wtorki w godz. 18.30–21.00
filia MDK Mokotów, ul. Odyńca 57
Czwartki w godz. 18.30–21.00
MDK Mokotów, ul. Puławska 97

Osoby zainteresowane prosimy o wcześniejszy kontakt z Dyrygentką: katarzyna.boniecka@wp.pl, 694 243 379

Więcej o Chórze:

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

BUDŻET OBYWATELSKI
ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM

Zgłoś swój pomysł na Warszawę

Zgłoś swój projekt do 25 stycznia

bo.um.warszawa.pl

10. edycja budżetu obywatelskiego na Mokotowie

Wystartowała jubileuszowa, 10. edycja budżetu obywatelskiego w stolicy. Projekty można zgłaszać do 25 stycznia 2023, a zainteresowani mieszkańcy mogą liczyć na wsparcie w trakcie dyżurów urzędników i możliwości konsultacji swoich projektów. Szczegóły na:
<https://bo.um.warszawa.pl/> oraz
<https://um.warszawa.pl/waw/bo/wsparcie-pracownikow-urzedu-10-edycja>.

MIEJSCE MOKOTÓW
Stad jestem!

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



CZY KOCHAĆ – ZAPOMNIEĆ

Silver
oficyna wydawnicza



IWONA KRYNICKA – SILVER
OFICyna WYDAWNICZA

Ponad rok temu znajoma literaturoznawczyni podała mi maszynopis o trudnym tytule *Śnieg gorejący*. Nie ma co kryć, to nie był tytuł, który zachęcał, żeby natychmiast zacząć czytać.

Śnieg... czekał i czekał, aż przyszło lato i jego autorka Alicja Patey-Grabowska pojawiła się w moim życiu jako realna osoba. Ciepła, serdeczna, otwarta. I okazało się, że nie mogę się oderwać ani od jej tekstów, ani od jej historii. 25 października 2022 roku miała premierę jej książka – pod zmienionym tytułem, bo autorka przemyślała tę kwestię i zaproponowała tytuł *Kochać Zapomnieć?* Nieduży tomik, zbiór opowiadań i wierszy ilustrowany wspaniałymi zdjęciami mokotowianina Wojciecha Męczyńskiego.

Na stoliku przede mną leży oprawiony w skórę album, pachnący piwniczną stęchlizną. Dostałam go od ciotki Felicji, która przeżyła powstanie warszawskie na Starym Mieście.

— Daję ci go, Wandziu, bo są tu zdjęcia twojej babci, twoich dziadka i ojca, oraz twoje, gdy miałas półtora roku. Mnie już niepotrzebny, wiesz, jestem chora, a przeszłość zaniosę do grobu. Zdjęcia mam tu. — Wskazała palcem na pomarszczone szerebie czoło.

Czoło pani Alicji też jest leciutko pomarszczone, przy oczach widzę małe zmarszczki. Ale uśmiech, ten uśmiech czaruje każdego i sprawia, że fragmenty jej książki wracają do mnie wiele razy.

Zauroczyła też fotografa, który w jej wierszu znalazł inspirację do zaprojektowania zdjęć i w ten sposób opowiedział równoległą historię.

*Jest taki moment półsnu i półjawy,
kiedy obrazy nakładają się na siebie
i nie wiesz, czy to już było, czy to będzie,
czy może teraz płyną łabędzie po rzece snów?*

Dzięki temu kolumna Zygmunta leży na bruku – tak jak to pamiętała pani Alicja, gdy jako dziecko razem z mamą i babcią uciekała ze zniszczonej przez hitlerowców Warszawy. Czy dla małej dziewczynki taki widok to groza, czy raczej niespodzianka i zaspokojenie ciekawości...?

Przymyka oczy i widzi tę małą dziewczynkę chwytającą kurczowo rękaw matki. Obok babcia podpierająca się laską. Mama dźwiga na plecach tobołek, tak jak wszystkie kobiety objuczone torbami. I dzieci, dużo dzieci, na rękach matek tupiących obok. Mężczyzn mało... I tłum, tłum...

Skąd się wzięli ci ludzie, skoro wszystkie domy płoną — i te zburzone, i te podpalone miotaczami ognia? Skąd wyszli? Z piwnic? Ze zgłiszcz?

Idą i idą, ulicą Podwale, potem Krakowskim Przedmieściem i dalej, ponaglani gardłowym krzykiem: Schnell! Schnell!, ujadaniem wilczurów, tych potworów rzucających się na ludzi, szarpiących ubrania, kłapiących nogi ostrymi jak brzytwa zębami. Przechodzi obok powalonej, pękniętej na pół kolumny króla Zygmunta. Jego twarz ze szpiczastą bródką, zwrócona do nieba, jest jakby przepełniona grozą, widokiem niepojętym; on, zwycięzca, leży upokorzony, spowity dymem i płaczem swojego ludu — ale ona tak wtedy nie myśli. Spogląda z zaciekawieniem na twarz, której jeszcze miesiąc temu nie mogła dostrzec, bo niemal sięgała chmur.

Takich opowieści pani Alicja ma wiele. Ale dotyczą one nie tylko odległej historii, łatwo się w nich przejrzeć, dostrzec intensywność obserwacji otaczającego nas świata. Dziś.

— Opowiadaj, jak to się między wami zaczęło. A w ogóle to po co ci Arab?

— Małżeństwo — odparła krótko Kaśka. — Konkubinat mnie nie interesuje. To już przerobiłam z Ludwikiem. Tyle lat mi zabrał. Nie dał dziecka, a zegar biologiczny tyka. Oj, tyka... Marta, ty masz troje — zwróciła się do blondynki — a ja chcę mieć choć jedno. To hormony. Po prostu oszalałam. Zaglądam do wózków. Jak głupia. Chcę mieć dziecko! Wszystko jedno z kim, nieważne gdzie. Byle już. Głupota. Nie, z Karimem nie głupota. Będę żoną. — Może drugą, trzecią — wychrypiła Joanna.

— Wszystko mi jedno. Mogę być i czwartą, byle żoną. Oni kochają dzieci. Nie tak jak nasze egoistyczne chłopcy.

W opowieści Alicji Patey-Grabowskiej, nagrodzonej w czerwcu tego roku medalem Zasłużony Kulturze – Gloria Artis, jest wiele nadziei. Osiemdziesięciosześcioletnia pisarka w tklawy sposób pokazuje czytelnikowi, na czym polega prawdziwa miłość, ale też co to znaczy odpowiedzialność i bycie częścią historii. Obserwuje świat wraz ze wszystkimi jego zawirowaniami.

Wanda stanęła w oknie. Niebo poczerwieniało od chmury ptaków lecących od wschodu na zachód. To wrony. Przeszył ją dreszcz. Czyżby to jakiś znak?



Fot. cz./b. Wojciech Męczyński.



Wczoraj zadzwonił wnuk.

— Babciu, jesteście z Sandrą w Przemyślu. Tu jest mnóstwo ludzi. Kobiety z dziećmi. Pracujemy w szpitalu. Aha, przyjeżdżają Walter i Berta, pamiętasz ich, też będą pomagać. I... babciu, przyjeżdżają ze swoim dziadkiem Hansem. Musisz się z nim zobaczyć! Słyszysz? Musisz!

„Chyba się zobaczę” — myśli. I wtedy ogarnia ją popłoch. Nie jest już młodą dziewczyną. „Ale i on nie jest młody” — podpowiada jej głos wewnętrzny.

Jeszcze o tym pomyśli, a teraz sama zgłasza się do pomocy. Zaoferowała pokój w swoim domu matce z dzieckiem z Ukrainy. Powiedziała o tym wnukowi. Ucieszył się.

— Przecież kochać znaczy także zapomnieć — szepcze, patrząc na lecące w ciszy czarne ptaki.



To jest książka, którą chciałybyśmy się z Państwem podzielić na Święta. W ciszy wigilijnej nocy i rodzinnym ciepłe wspomnienia warszawianki z dziada pradziada przemówią swoim głosem. Jeśli uważnie posłuchacie, przeżyjecie coś wspólnego...

Fragmenty pochodzą z książki: *Kochać Zapomnieć?* Alicja Patey-Grabowska, SILVER oficyna wydawnicza 2022.



Alicja Patey-Grabowska

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

MOKOTOWSKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ZDROWIE PSYCHICZNE NA NOWY ROK

JAKUB TERCZ – SPECJALISTA DS. PARTNERSTW LOKALNYCH MCZP

Nasz partner Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego zamknęło tegoroczny sezon działań profilaktyczno-psychoedukacyjnych na Starym Mokotowie 12 grudnia w partnerskiej kawiarni Dobroczyzna warsztatem na temat relacji z bliskimi w okresie świątecznym, który przeprowadziły psycholożki Wiktoria Kozłowska (MCZP) oraz dr Olga Kamińska (SWPS) (na zdjęciu od prawej). Rozmawialiśmy o tym, jak za pomocą odpowiednich ćwiczeń oddechowych zredukować stres, jak formułować komunikaty w sposób otwierający oraz co robi nam mózg w sytuacjach społecznych.

Działanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Urzędu Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy.

Wydarzenie było efektem współpracy MCZP z partnerstwem lokalnym Stary Mokotów w ramach projektu „Kompleksowe wsparcie osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi w dzielnicy Mokotów”.



MALUJĘ JAKBY Z LOTU PTAKA



MAREK MASŁOWSKI

Nie maluję całej natury, moje pejzaże to jej fragment. Bardzo osobisty, ale widziany nie tylko przeze mnie. Posługuję się kolorem, nie rzadko mocno stonowanym, rzekłbym oszczędnym, ale dla mnie w tych szarościach, czerniach i brązach tyle się dzieje. Kolor jest bardzo ważny „jest ze mną

zawsze”. Zmieniam tylko formę, czas, przestrzeń i rytm. Często dopasowuję np. pochmurne niebo do słonecznej pogody na polach, zachód słońca do koloru i nastroju poranka. Chcę, aby każdy czujący podobnie był w moim pejzażu rano i wieczorem.

Jedna z recenzentek napisała kiedyś, że „maluję jakby z lotu ptaka”. I chyba tak jest w rzeczywistości. Moje malowanie jest jak unoszenie się nad oglądaną i przeżywaną przestrzenią. W każdym z obrazów zawieram akcent, coś jakby światełko. To znak (taka moja metafizyka), że mimo chaosu,



Lipiec – ZSIADŁE MLEKO



Maj – SADY



Luty – ZACHÓD SŁOŃCA NA DRZEWACH



Wrzesień – PROWANSJA



Kwiecień – ALBUM RODZINNY(POWRÓT)

cierpienia, wiecznej niepogody, trzeba szukać radości, nadziei przetrwania, a może cieszyć się życiem, choćby było tylko małą świecącą plamką na obrazie.

Marek Masłowski – Uprawia malarstwo sztalugowe (olej, akryl), ścienne i akwarelę. Tworzy głównie pejzaże, których wizje oparte na strukturze i kolorze, składają się na swoistą „filozofię natury” artysty. Na co dzień dyrektor MDK Mokotów i członek Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów.



Władysławowo

NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...

ANDRZEJ MASSÉ

powiedziano mi, zamawiając tekst, tym razem wyczuwałem nerwowość i nacisk na to, abym się pospieszył, tak więc moja ochota nie zdążyła ani dojrzeć, ani się ucukrować. Oczywiście, że można złapać pierwszy temat z brzegu, bo zawsze dzieje się coś, co ściąga uwagę w zasadzie wszystkich, niezależnie od tego, czy mieszkają na Mokotowie, czy gdzie indziej. Ot, mistrzostwa piłki nożnej. Kłopot, że „w zasadzie” nie wszyscy przecież są zapalonymi kibicami. Albo: nie wszyscy są jeszcze zapalonymi kibicami. Niegdyś futbol, zwłaszcza ten na poziomie światowym, choć nie tylko on, miał coś wspólnego z poezją. Po prostu mecze były piękne: piłka płynęła od zawodnika do zawodnika, a nagle działo się coś niepojętego, jakaś magia, gdyż nie sposób było wytłumaczyć, jak to się stało, że ta piłka poszybowała w stronę bramki, by w końcu znaleźć się w siatce. Teraz słyszy się opinię, że nie chodzi o to, by było ładnie, chodzi o to, by wygrać... Mecz to brutalne przepychanie się albo, w najlepszym wypad-

ku, coś w rodzaju przeciągania liny. Tak mniej więcej wyglądało pierwsze spotkanie polskiej reprezentacji na mistrzostwach w Katarze. Po obejrzeniu kilkunastu minut dałem spokój i pognałem na Stare Miasto do Klubu Księgarza, gdzie odbywała się promocja tomiku wierszy wybitnej poetki. Myślałem, że widownia będzie raczej skromna, ale gdzie tam – sala pękała w szwach. No cóż, jak mawiała Wisława Szymborska: „Niektórzy lubią poezję”. Moje zdziwienie wzrosło, gdy ujrzałem tam pewnego krytyka literackiego – swego czasu studenta Jerzego Pilcha – który dzielił ze swym nauczycielem nieposkromioną miłość do piłki nożnej. Miłość ta zawiodła go na trybuny Stadionu Legii, na ten sektor widowni zwany Żyletą, bo na miejsce tam właśnie miał wykupiony abonament. Kto okupuje Żyletę, wszyscy wiedzą, a ci, którzy nie wiedzą, za chwilę, po przeczytaniu poniższej scenki, się zorientują.

Otóż siedział ów krytyk na widowni, a ponieważ zawodnicy – jak to mawiają komentatorzy sportowi – nie wybiegli jeszcze na murawę stadionu, zajmował

się tym, czym czasami zajmują się krytycy literaccy, mianowicie lekturą. I wtedy usłyszał: „Tu się nie czyta”, na co odpowiedział hardo: „Kto umie, ten czyta”. Dobrze umięśniony młodzieniec z wygoloną do czysta kształtną głową, zapewne jeden z tych, którzy wypisują na murach hasło „Legia albo śmierć”, bez pośpiechu jął podążać w stronę pogrążonego w lekturze... Zawodnicy musieli właśnie wbiec na murawę albo wydarzyło się coś innego, skoro krytyk przeżył i mogłem go zobaczyć na wieczorze wybitnej poetki. Można więc, parafrazując słowa Stanisława Grochowiaka, napisać: Godziny nad książką – one leczą rany. One też wstrzymują od ran zadawania.

Ktoś pomyśli, że z tego wynika, iż to ten dobrze zbudowany kibic sięgnął właśnie po tomik wierszy. Pewnie byłoby dobrze, ale nim się tak stanie, piłka nożna powinna znowu przypominać poezję.

Może doczekamy się i tego, co nam szkodzi pomarzyć, że spotkania z wybitnymi poetkami nie będą się mogły odbywać w tym samym czasie, co mecze reprezentacji, bo kto widział narażać publiczność na takie rozdarcie.

WSZYSTKO W REALU

SKÓRA I METAL – SŁÓW KILKA O MĘSKOŚCI

JOANNA TADZIK

Latem jedna z moich koleżanek rozpoczęła nową działalność gospodarczą i artystyczną. Tworzy biżuterię dla mężczyzn. Biżuterią zajmuje się od wielu lat, ale właśnie teraz odkryła niszę, niszę dla siebie. Dla mojej koleżanki, kobiety dojrzałej, projektowanie i wytwarzanie biżuterii przeznaczonej wyłącznie dla mężczyzn okazało się szansą. Nie tylko zawodową. Podzieliła się ważnym dla siebie odkryciem.

— Są inni mężczyźni!

Relacjonowała z ekscytacją wrażenia z kilku pierwszych targów biżuteryjnych, na których wystawiała swoje pra-

ce. Życie upływa jej z mężem, o którym mówi, że jest trudny. Nie znam chłopca, nie będę się wypowiadać.

O swoich klientach mówiła wyraźnie zaintrygowana.

— Wiesz, są delikatni, można z nimi o różnych rzeczach rozmawiać, ciekawią się procesem wytwarzania bransolet, które sprzedają. Nie boją się pytać. I muszę pomyśleć o mniejszych rozmiarach! Wielu nastolatków było zainteresowanych!

Co w tej rozmowie mnie olśniło? Nie, nie delikatność, dbałość o wizerunek, docenianie rzemiosła, ale bezpieczny kontakt! Kobieta ukształtowana przez patriarchalną kulturę, zakładającą przewagę mężczyzn w życiu społecznym, czuła się dobrze, rozmawiając z wieloma obcymi mężczyznami!

Ivan Jablonka, współczesny francuski pisarz i historyk, w książce „Facet przyzwyczajony. Od patriarchy do nowych rodzajów męskości”, pisze o odwróceniu patriarchy, o tym, że jest archaicznym i złowrogim systemem. Złowrogim nie tylko dla podporządkowywanych kobiet, ale również dla wszystkich mężczyzn, których męskość uznaje się za niewłaściwą. Równość płci jest nowym projektem społecznym, który dla społeczeństw Zachodu jest ważnym i realnym celem.

Zmiany są dostrzegalne. Coraz więcej mężczyzn nie zasłania się murem wyższości, obaw lub milczenia. Rozmawiają, ciekawią się, dzielą myślami i uczuciami. Przepływ energii między różnymi rodzajami kobiecości i męskości wzbogaca nas wszystkich. Skóra i metal to delikatność i moc, to materia biżuteryjna, ale również symbole równościowej męskości.



PEŁNOMOCNICTWO JAKO FORMA WSPIERANIA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ZABURZENIA OTĘPIENNE

ADW. MICHAŁ SIERUGA

Powszechnie uważa się, że to ubezwłasnowolnienie jest remedium na problemy związane zaburzeniami otępiennymi. Tymczasem procedura ta jest nie tylko długotrwała i dość stresująca dla uczestników, ale często również niecelowa. Znacznie lepszym rozwiązaniem jest skorzystanie z instytucji pełnomocnictwa. Docelowo to przygotowanie pełnomocnictwa dla osoby, u której zdiagnozowano zaburzenia otępienne, będzie pierwszym krokiem w kierunku zadbania o jej interesy.

Warto zauważyć, że wśród pełnomocnictw można wyróżnić kilka ich rodzajów. Różnią się one nie tylko formą (ustne, pisemne, w formie aktu notarialnego etc.), ale również zakresem (ogólne, rodzajowe, szczególne). Nie wchodząc głębiej w materię prawa cywilnego – warto zatem przyrzeć się najbardziej przydatnym formom pełnomocnictw z punktu widzenia osób sprawujących opiekę.

Pełnomocnictwo ogólne

Pełnomocnictwo ogólne, obejmujące wszelkie czynności zwykłego zarządu, musi być przygotowane w formie pisemnej (art. 99 § 2 Kodeksu cywilnego). Wystarczająca jest zwykła forma pisemna – pełnomocnictwo może, ale nie musi być poświadczane notarialnie czy też zawarte w formie aktu notarialnego. Dokument pełnomocnictwa może być przygotowany np. komputerowo, a osoba, która go udziela, wystarczy, że podpisze się pod jego treścią (nie musi go w całości spisywać pismem ręcznym jak np. testamentu). Podpis nie musi być czytelnym oznaczeniem imienia i nazwiska, ale jest to rekomendowane. Upoważnionym może być każda osoba, ale do niektórych czynności (np. postępowania przed sądem), wymagane są dodatkowe warunki np. pokrewieństwo między mocodawcą a pełnomocnikiem.

Pełnomocnictwo w formie aktu notarialnego

Jest to forma pełnomocnictwa, która nie tylko uprawnia m.in. do rozporządzenia nieruchomościami, ale również wzmacnia wiarygodność zwykłego upoważnienia. Upoważnienie to może przybierać postać pełnomocnictwa ogólnego (j.w.), rodzajowego czy szczególnego np. do sprzedaży konkretnego mieszkania. O ile w wielu instytucjach zwykła forma pisemna pełnomocnictwa powinna być wystarczająca, to w niektórych innych – wymagana jest forma notarialna (niekoniecznie zgodnie z przepisami prawa). Problem pełnomocnictwa notarialnego sprowadza się jednak do tego, że notariusz sporządzający akt może odmówić jego odpisania, jeśli osoba udzielająca pełnomocnictwa zdradza już przejawy choroby, w taki sposób, że powstają wątpliwości co do jej świadomości. Docelowo, pełnomocnictwo notarialne powinno być udzielane możliwie wcześniej, zanim stan zdrowia podopiecznego zacznie się pogarszać.

Pełnomocnictwo bankowe/ upoważnienie do konta

Upoważnienie do konta powinno zostać udzielone przez dysponenta rachunku bankowego w oddziale banku (tzw. rachunek wspólny – art. 51 ustawy Prawo bankowe) albo zostać sporządzone w formie aktu notarialnego. Zważywszy jednak na postawę pracowników banku – lepszym rozwiązaniem jest dokonanie upoważnienia w placówce. Posiadając dostęp do rachunku bankowego, upoważniony może m.in. dokonywać płatności za podopiecznego, ograniczyć w praktyce marnotrawienie środków poprzez ograniczenie wypłat z bankomatu etc. Jest to bardzo istotne rozwiązanie, aby w przyszłości zachować ciągłość zarządzania majątkiem podopiecznego. W przypadku np. ubezwłasnowolnienia – do rozporządzania środkami na rachunku bankowym może być wymagana zgoda sądu rodzinnego, wydana w formie postanowienia. Ergo, będzie się wiązać z wszczęciem kolejnego postępowania sądowego i oczekiwaniem na jego zakończenie.

Pełnomocnictwo pocztowe

Pełnomocnictwo pocztowe zostało opisane w art. 38 ustawy Prawo pocztowe. Musi zostać udzielone osobiście przez mocodawcę natomiast obecność osoby upoważnionej do odbioru przesyłek nie jest wymagana. Oświadczenie w formie krótkiego dokumentu (do otrzymania w placówce) składa się przed pracownikiem poczty. Upoważnienie wiąże się z niewielką opłatą (na dzień przygotowania artykułu – 21 zł). Pełnomocnictwa pocztowego warto udzielić na czas nieokreślony. Uprawnia ono do odbierania korespondencji przez plenipotentą, w tym również przesyłek sądowych. Jest to wygodny sposób pobierania przesyłek na podstawie awizo, jeśli pełnomocnik nie mieszka jednocześnie z podopiecznym. Pełnomocnictwo pocztowe ustalane jest dla danej placówki pocztowej i nadawany jest mu numer. Odbierający przesyłkę potrzebuje jedynie podania numeru (czasami też daty pełnomocnictwa) oraz okazania swojego dowodu osobistego.

Wskazane przykłady pełnomocnictw powinny pozwolić na uregulowanie większości spraw osoby, które je udzieliła. Inne przykłady pełnomocnictw np. do głosowania na walnym zgromadzeniu wspólnoty mieszkaniowej czy dotyczące złożenia wniosków w zakresie prawa budowlanego do konkretnej inwestycji – mają charakter sporadyczny. Nie da się ich jednak przygotować „na zaś”. Podobnie jako formę upoważnienia, można rozważyć jeszcze upoważnienie do dostępu do dokumentacji medycznej, które jednak nie zastąpi „blankietowej” zgody na wyrażanie zgody na zabieg medyczny. Może się zatem okazać, że w niektórych przypadkach niezbędne będzie jednak przeprowadzenie procedury ubezwłasnowolnienia.

TRUDNE ZACHOWANIA OSÓB CIERPIĄCYCH NA ALZHEIMERA



PIOTR STOLIŃSKI – CENTRUM ALZHEIMERA

Mój bliski cierpi na chorobę Alzheimera. Zachowania, które obserwuję u bliskiej osoby z jednej strony napawają mnie troską, z drugiej strachem. Strach potęguje się wraz z postępującą chorobą. Boję się, co będzie jutro, za miesiąc, za rok, jak sobie poradzimy... Jak JA sobie poradzę? Czy wytrzymam...?

Zachowania niepożądane, które występują w całym przebiegu choroby, nasilają się z biegiem czasu, wraz z postępem choroby.

Przebieg choroby i towarzysząca jej degradacja mózgu ma przebieg indywidualny, ale można też wyróżnić kilka wspólnych mianowników.

Przede wszystkim osoby cierpiące na chorobę Alzheimera charakteryzują się:

- daleko posuniętym zaburzeniem zdolności komunikacyjnych z otoczeniem;
- trudnością w koncentracji i myśleniu;

- spadkiem zdolności do wydawania osądów i podejmowania decyzji w codziennych sytuacjach życiowych;
- tendencją do dokonywania złych lub nietypowych wyborów w kontaktach z otoczeniem;
- kłopotami z wyrażaniem swoich myśli, swoich odczuć;
- apatią, problemami z planowaniem i wykonywaniem zadań (np. rutynowe czynności jak gotowanie posiłku, ubieranie się, mycie, kompanie, czynności fizjologiczne stają się prawdziwym wyzwaniem).
- wahaniami nastroju objawiającymi się często złością, drażliwością, agresją, frustracją;
- bezcelowym przemieszczaniem się po mieszkaniu;
- tendencją do wycofania z życia społecznego;
- wzmożonym apetytem, często na słodycze;
- podejrzliwością i nieufnością nawet wobec najbliższych osób, urojeniami, omamami, zaburzeniami snu;
- tendencją do werbalnych ataków na opiekuna objawiających się przekleństwami i krzykiem, ale również atakami fizycznymi (np. szczypanie, popychanie, trącanie).

LIST Z SEWILLI

CO POZA STARYM MOKOTOWEM?

UCZNIOWSKIE PRAKTYKI ZAWODOWE? NAJLEPIEJ Z ERASMUS+!!!

URSZULA MAYER – UCZENNICA CZWARTEJ KLASY
TECHNIKUM EKONOMICZNEGO NR 8 W WARSZAWIE



Sewilla, stolica Andaluzji, czwarte co do wielkości hiszpańskie miasto ze średnią roczną temperaturą dwadzieścia pięć stopni Celsjusza. Znanie z fantastycznych zabytków oraz z wpływów arabskich na kulturę i sztukę. Brzmi jak idealne miejsce na urlop? A gdyby tak połączyć odpoczynek w słonecznej Hiszpanii ze zbieraniem doświadczeń zawodowych? Grupa trzydziestu uczniów z Technikum Ekonomicznego nr 8 na Mokotowie dostała taką szansę, a ja byłam jedną z nich dzięki udziałowi w miesięcznych zagranicznych praktykach zawodowych, finansowanych z programu Erasmus+, które odbyły się u nas w maju 2022 roku. To już czwarty raz, kiedy nasza szkoła daje swoim uczniom taką szansę na rozwój zawodowy.

Wyjazd poprzedziła ponad półroczna rekrutacja do programu. Nasze szanse na udział w stażu zależały od wielu czynników: średniej ocen, znajomości języka angielskiego, wiedzy zawodowej, oceny z zachowania oraz frekwencji. Po ogłoszeniu listy osób zakwalifikowanych do wyjazdu przeszliśmy kilkutygodniowe zajęcia zawodowe, kulturowe oraz językowe. Aż w końcu nadszedł nasz upragniony maj... I tak zaczęła się nasza hiszpańska przygoda. Polecieliśmy do Sewilli zdobywać niepowtarzalne doświadczenia zawodowe i życiowe.

Zamieszkaliśmy w ośrodku, który mieści się dziesięć minut spacerem od bajecznego Parku Marii Luisy, najbardziej znanego w Sewilli, gdzie uwielbialiśmy chodzić na spacer. W hostelu mieszkali też inne grupy praktykantów z całej Europy, więc mieliśmy możliwość poznania osób w naszym wieku nie tylko z Hiszpanii, ale też Chorwacji, Czech czy Węgier.

Najważniejszym elementem wyjazdu była praca. Zostaliśmy przydzieleni do różnych firm, w zależności od naszej specjalizacji zawodowej, na terenie całego miasta, gdzie codziennie dojeżdżaliśmy komunikacją miejską. Tam mogliśmy sprawdzić nasze umiejętności językowe, poznać, jak wygląda praca w zawodzie od strony praktycznej i zyskać doświadczenia, które już wzbogacają nasze CV. Zdobyliśmy też cenne kontakty z naszymi pracodawcami, którzy z chęcią dzielili się z nami wiedzą i zachęcali nas do czerpania z ich doświadczenia. Program pobytu zawierał również m.in. pokazy flamenco czy naukę gotowania paelli. Dodatkowo, aktywnie uczestniczyliśmy w lekcjach języka hiszpańskiego, które

sprawiły, że na koniec wyjazdu każdy z nas mógł się pochwalić oficjalnym certyfikatem językowym na poziomie A1.

Jednak nie samą pracą żyje człowiek. Popołudniami i w weekendy mieliśmy zapewnione ciekawe atrakcje. Sam początek naszego pobytu zbiegł się z wielkim świętem *Fiesta de Abril*. Wyobraźcie sobie ulice miasta wypełnione dorożkami, a w nich hiszpańskie rodziny w tradycyjnych strojach kierujące się w stronę wielkiego placu wypełnionego altanami, w których rozradowani Hiszpanie tańczą flamenco – oto niezapomniane obrazy, które na zawsze w nas pozostaną. Mieliśmy też przyjemność zwiedzić Sewillę i jej niezwykle zabytki. Miejsce, które najbardziej mi się spodobało i chciałabym do niego wrócić, jest zamek Alcazar i jego ogrody. Jest to dawny pałac królewski z pięknymi, bogato zdobionymi salami i ogrodami, pełnymi różnych gatunków roślin i przechadzających się pawów. Mieliśmy też czas, by samemu spacerować po Sewilli i odkrywać to fascynujące miasto, z czego korzystaliśmy wielokrotnie, także wracając do miejsc, w których wcześniej byliśmy z grupą.

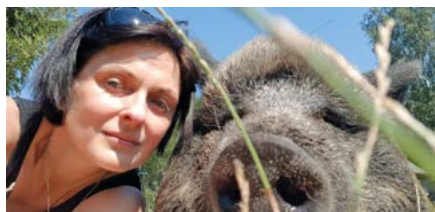
W weekendy podróżowaliśmy poza Sewillę, by zwiedzić południe Hiszpanii. W Kordobie mieliśmy szansę zobaczyć stare miasto z klimatycznymi kamienicami i ukwieconymi uliczkami oraz jeden z najbardziej znanych hiszpańskich zabytków – *La Mezquita*. Zwiedziliśmy też Kadyks, będący jednym z najstarszych hiszpańskich miast, jego zabytki i port. W Maladze, odwiedziliśmy niezapomniane muzeum Pabla Picassa, obejrzeliliśmy stare miasto i mieliśmy możliwość spędzenia czasu na plaży.

Wyjazd na praktyki zawodowe do Hiszpanii w ramach programu Erasmus+ dał nam niezwykle wiele: doświadczenie zawodowe, praktykę języka angielskiego w codziennej pracy, poznanie nowego języka i kultury hiszpańskiej, możliwość spędzenia czasu z przyjaciółmi ze szkoły, ale także nowe znajomości. Mieliśmy czas na pracę w nowym, ale otwartym i przyjaznym miejscu, jak również zabawę i odpoczynek. Uważam, że taki wyjazd to niepowtarzalna szansa na zyskanie niezwykle cennych przeżyć i bezcennych doświadczeń, z której radzę skorzystać każdemu, kto ma taką możliwość.

OGŁOSZENIE ŚWIĄTECZNE

PODZIELNIE

W ŚWIĘTA I NA CO DZIEŃ – NIE MARNUJMY



Conchi i ja.

ALEKSANDRA ŻÓRAWKA – NACZELNICZKA WYDZIAŁU WZMACNIANIA WSPÓLNOTY LOKALNEJ W BIURZE CENTRUM KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ URZĘDU M.ST. WARSZAWY

Koniec roku to tradycyjnie czas świąt Bożego Narodzenia i krzątania z nimi związanej.

Szykujemy się na radosny czas z bliskimi i planujemy... zakupy – dania na świąteczny stół i prezenty. I choć ogólna sytuacja ekonomiczna skłania nas do coraz mocniejszego zaciskania pasa, mało kto potrafi się oprzeć zakupowemu pokusom. Wszyscy zgadzamy się, że kupować trzeba mniej i mądrzej, ale przecież Święta są raz do roku i jakoś to później będzie. A że jeszcze wcześniej trafimy na jakąś okazję na Black Friday, toż to przecież sama oszczędność i dobry interes!

Aż wreszcie siedzimy przy uginającym się od potraw świątecznym stole, niezdolni już do przełknięcia kolejnej dokładki piernika i rozpakowujemy nie zawsze trafione prezenty. A następnego dnia jest już po Świętach, lodówka pęka w szwach, gdzieś w kącie leży kolejna paczka za małych skarpet w renifery i dziesiąty kubek termiczny. I z lekkim poczuciem winy z powodu świątecznego przesytu obiecujemy sobie, że następnego roku będzie inaczej.

Ale co zrobić, żeby cały świąteczny nadmiar nie wylądował w śmietniku? Jak wynika z raportu Federacji Polskich Banków Żywności, w Polsce rocznie marnuje się około 5-9 milionów ton jedzenia, głównie w gospodarstwach domowych. Do głównych przyczyn wyrzucania, oprócz zepsucia i przekroczenia terminu przydatności do spożycia, należą przygotowywanie nadmiernej ilości jedzenia oraz zbyt duże zakupy. Jeśli już kupiliśmy i ugotowaliśmy za dużo – podzielmy się! Jeśli nie mamy nikogo bliskiego, komu moglibyśmy podrzucić nadwyżkę z lodówki, skorzystajmy z jadłodzielni.

Jadłodzielnie to ogólnodostępne miejsca, z których może korzystać każdy – przynosząc nadmiar żywności oraz częściej się produktami, które się tam znajdują. Do jadłodzielni można przynieść produkty, które przekroczyły datę minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed”), ale nie przekroczyły terminu przydatności do spożycia („umieży spożyć do”). Powinny być szczelnie zapakowane i umieszczone w czystych pojemnikach. Wyroby własne, np. kanapki, ciasta, zupy powinny mieć naklejony opis potrawy, a także skład i datę przygotowania. Produkty suche mogą być napoczęte, ale powinny być szczelnie zamknięte. W jadłodzielni nie można zostawiać produktów nadgniłych, z surowego mięsa, dań z surowymi jajkami czy niepasteryzowanym mlekiem.

A nietrafione prezenty? I cała masa różnych rzeczy, odkrytych podczas porządków świątecznych, których żal wyrzucić, bo są dobre, ale już nam się znudziły albo ich nie potrzebujemy? Tu na ratunek mogą przyjść dzielnie/podzielnie/współdzielnie – miejsca, w których można zostawiać (ale także brać) używane (lub nowe) rzeczy w dobrym stanie. Pamiętajmy, że przysłowiowe skarpety w renifery mogą się spodobać lub/i dobrze służyć komuś innemu. A zaglądając do dzielni można też wypatrzeć jakąś perełkę dla siebie! Lub prezent dla kogoś bliskiego na przyszłoroczne Święta.

Pamiętajmy, że wyrzucając żywność czy inne rzeczy marnujemy także zasoby niezbędne do ich wyprodukowania – wodę, energię, materiały, a także czyjąś pracę. I zastanówmy się dwa razy, czy nie można czegoś oddać lub czymś się podzielić. To już nie jest tylko kolejna moda na less czy zero waste. To nasza nowa konieczność, jeśli chcemy, aby nasze wnuki cieszyły się światem, jaki dziś znamy.

Macie już postanowienia na Nowy Rok?



- Podzielnia na Naszym Podwórku, ul. Barcelońska 1, szafka i regał, czynna całodobowo.

Adresy pozostałych jadłodzieln w Warszawie możecie sprawdzić na stronie: <https://warszawa19115.pl/-/jadlodzielnie>

Dzielnia na Mokotowie:

- Podzielnia na Naszym Podwórku, ul. Czarnomorska 11, lodówka i stół, lodówka czynna pon.–pt.: 7:00–21:00, stół całodobowo.
- Dzielnia Stegny – Magazyn Dobra – działająca w formie grupy na Facebooku: <https://tinyurl.com/Dzielnia-Stegny-Magazyn-Dobra>.

Dzielnie w innych dzielnicach:

- Ochota: OCH Dzielnia, ul. Powstańców Wielkopolskich 17, czynna pon. –pt.: 15.00–19.00.
- Wola: Współdzielnik, WOLA Park, ul. Górczewska 124, czynna śr.–sob.: 12.00–20.00.
- Praga Południe: Dzielnia Saską Kępą, ul. Berezyńska 27, czynna wt.–pt.: 17.00–20.00, sob. 12.00–16.00.
- Bielany: Dzielnia.bl, ul. Podczaszyńskiego 12, czynna wt.–czw.: 12.00–18.00.

Jadłodzielnia na Mokotowie:

- Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców, ul. J.P. Woronicza 44a, lodówka i regały, czynna codziennie 8:00–20:00.
- Bazar Lotników, pawilon 83A, al. Lotników 1, lodówka i szafka, czynna pon.–pt.: 7:00–19:00; sob.: 8:00–14:00.

OGŁOSZENIA

OGŁOSZENIA WSPARCIOWE



Goplańska
Mokotowskie Środowiskowe
Centrum Zdrowia Psychicznego
Dzieci i Młodzieży

**Mokotowskie
Środowiskowe
Centrum Zdrowia**



**Dzienny Dom Pomocy
Centrum Alzheimer**

Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego

MCZP przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi INTEGRA-CJA 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://mzczp.edu.pl>

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

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 psycholo-

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_goplanska@ipin.edu.pl

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

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

gicznej 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

Oferujemy terapię indywidualną dedykowaną zależnie od stanu podopiecznego oraz zajęcia grupowe, które obejmują m.in.: Terapię tańcem i ruchem, Arteterapię Muzykoterapię, Terapię reminiscencyjną, Terapię kulinarną, Filmoterapię, Trening funkcji poznawczych, Spacer, Dogoterapię.

Ponadto oferujemy:

- **Cykliczne warsztaty** dla opiekunów osób dotkniętych chorobą Alzheimera i innymi chorobami otępiennymi;
- **Spotkania informacyjno-edukacyjne**, na których dzielimy się z Państwem swoją wiedzą;
- **Grupy Wsparcia**, podczas których uczestnicy dzielą się swoimi problemami i trudnymi doświadczeniami, znajdują poradę, zrozumienie i pocieszenie.

Jesteśmy do dyspozycji Państwa i Państwa podopiecznych od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00 przy Alei Wilanowskiej 257.

Tel. (22) 843 19 22, (22) 847 24 61

Email: sekretariat@ca.waw.pl

Zachęcamy do odwiedzania strony www.ca.waw.pl, gdzie znajdą Państwo cały szereg interesujących, dodatkowych informacji oraz zdjęcia z naszego Centrum.

Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

Przemoc jest naokoło nas i dotyczy nas wszystkich. Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL 720 720 020 dedykowana jest osobom uwięzionym 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.



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 wcelupokonywania trudności związanych 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.

STOPKA REDAKCYJNA:

Elżbieta Frankiewicz

Iwona Frydryszak

Jacek Frydryszak

Izabela Gomza

Iwona Krynicka

Joanna Tadzik

Jakub Tercz (nacz.)

Anita Zdrojewska

WYDAWCA/ADRES KORESPONDENCYJNY:



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

DRUK:

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

3. **Mokotowska Akademia Szczęśliwego Rodzica** – program dedykowany rodzicom 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 przynosić 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 realizacji 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: 22 582 61 30.

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**

KONTAKT Z NAMI

Zapraszamy do kontaktu z redakcją i Partnerstwem, do pisania listów i zgłaszania pomysłów oraz tekstów do kolejnych numerów:

starymokotow.partnerstwo@gmail.com

Z partnerstwem lokalnym Stary Mokotów można się skontaktować

(np. zostawiając swój numer telefonu lub adres mailowy) w następujących punktach:

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

SPOTKANIA PARTNERSTWA

Odbývają się w kawiarni Dobroczyzna (ul. Dąbrowskiego 30) lub w siedzibie Fundacji Pompka (ul. Narbutta 46/48 lok. 51) o godzinie 17.30 w każdy drugi wtorek miesiąca.

Szczegóły na miejscu oraz na Facebooku Partnerstwa:



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



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



Warszawa
Mokotów

