



**GAZETKA PARTNERSKA
STARY MOKOTÓW**

NUMER 1 (8)/2023

WIOSNA

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

TEMAT NUMERU:

ZWIERZĘTA

REPORTAŻ Z UGANDY

ZWIERZĘCY TERAPEUCI

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

MAPA USŁUG BLISKO DOMU

WIELKANOC

„JEDNO TAKIE SPOTKANIE W ŻYCIU”:

ICHIGO ICHIE

ZDROWIE PSYCHICZNE W ŚWIĘTA

OGŁOSZENIA WSPARCIOWE

BLOK ALZHEIMERA

FELIETONY: NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE... WSZYSTKO W REALU

OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ

Temat numeru: ZWIERZĘTA

CZŁOWIEKOWATY CZŁOWIEKOWATEMU WILKIEM
– ALEKSANDRA ŻÓRAWSKA

ZWIERZĘTA MOKOTOWA – PRZYJACIELE PARTNERSTWA

ZWIERZĘCY TERAPEUCI – ALICJA DĄBROWSKA

ŚWIĘTA

7 GŁÓWNYCH NAUK CHRYSYSTUSA – JACEK FRYDRYSZAK 7

ŚWIĘTO SPOTKANIA – ANITA ZDROJEWSKA 8

WIELKANOCNA BAJECZKA – MARIA SZREDER 8

CO ROBIĄ NAM ŚWIĘTA? O WOLNYM I ZDROWIU
PSYCHICZNYM – JAKUB TERCZ 9

CZARNA RÓŻA – DOROTA DYWAŃSKA 12

ŚWIĘTA, KTÓRYCH WSZYSCY SOBIE ŻYCZYMY
– JAK SPEŁNIĆ TO ŻYCZENIE? – MARCIN OSMÓLSKI,
ANETA SZCZYGIELSKA 13

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

KARNAWAŁOWE FAWORKOWANIE W POMPCE 2

MAPA USŁUG BLISKO DOMU 10

BALKONY W KWIATACH – ANNA WOŁYŃCZYK 14

KĄPIEL LEŚNA – DIANA CZAJKOWSKA 14

TAJEMNICE MÓZGU NA MOKOTOWIE 15

– ANNA PANUFIK-ONASZKIEWICZ

FELIETONY

NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE... 16

– ANDRZEJ MASSE

TYLKO W REALU – JOANNA TADZIK 16

BLOK ALZHEIMERA

ASPEKTY PRAWNE OPIEKI NAD OSOBĄ CHORĄ NA
CHOROBY ALZHEIMERA – MICHAŁ SIERUGA 17

OGŁOSZENIA

OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW 17

LIST Z SADYBY 18

EMERYTURY GROSZOWE 18

OGŁOSZENIA WSPARCIOWE 18

KWIATOWE KOLOROWE WARSZTATY 19

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: ALVAN NEE @UNSPASH

Drodzy Czytelnicy i Szanowne Czytelniczki,

tak oto mamy jeden numer, ale dwa tematy przewodnie: zwierzęta oraz Wielkanoc, czyli powinno być o zajączkach i kurkach, ale na początek spróbujmy czegoś innego.

W ubiegłym roku do schroniska dla zwierząt „Na Paluchu”, terytorialnie najbliższym wobec Mokotowa, przyjęto 2163 psów oraz 1415 kotów. Jednorazowo przebywa ich tam w każdej chwili 700 i 200, tylko dzięki temu, że adoptowane zostały 1354 psy oraz 970 koty. To dużo czy mało porzuconych zwierząt jak na 2-milionowe miasto, dużo czy mało zwierząt domowych mieszkających na obszarze 188x130 metrów? Oczywiście sprawa, podpisujemy się pod hasłem „nie kupuj, adoptuj”. Osobom zainteresowanym tematem (adopcji, wsparcia, wolontariatu) polecamy kontakt ze stegniańską Fundacją Pomocy Zwierzętom AML (patrz strona 19).

Żeby sprawdzić się w roli opiekuna zwierząt dużych, można wziąć na spacer Osiedlową Krowę, nie gryzie, jest na kółkach, stworzona z syntetyków, co nie ujmuje jej uroku, która teraz przebywa rotacyjnie w DK Kadr oraz w Służewskim Domu Kultury, a jeszcze w zeszłym roku pomagała zbierać historie mieszkańców Służewa i Służewca, bo Krowa ta to wszak „mobilny obiekt w łaty ze starych zdjęć dzielnicy przemierzający podwórka i inspirujący do rozmów o przeszłości”. Obiekt historyczny, ale dalej możliwy do wykorzystania z pomocą kreatywnej i odpowiedzialnej pary ludzkich rąk.

Żeby z raz wziętą krową nie zgubić się, w samym środku „Gazetki” publikujemy staromokotowską „mapę usług blisko domu” zawierającą ponad 80 zebranych przez nas (tj. wspólnie członków i członkinie naszego Partnerstwa) ważnych miejsc, do których np. ze Skweru Stanisława Broniewskiego „Orszy” można spróbować dojść piechotą. Ważnych, czyli takich jak: piekarnie, kawiarnie, cukiernie, usługi szewskie czy zegarmistrzowskie, ale także wybrane apteki, przychodnie czy poradnie zdrowia psychicznego, jednostki samorządowe i organizacje pozarządowe. Są też, w jednym miejscu, wszystkie podmioty prawne należące do Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów.

Nie brakuje ogłoszeń, stałych felietonów oraz relacji, co się dzieje u Partnerów. Kontynuujemy „blok Alzheimera” oraz tematy wokół zdrowia psychicznego. Korzystając z tego wyróżnionego miejsca, zwracam uwagę szczególnie na możliwość udziału w organizowanych przez Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów warsztatach kwiatowych, odbywających się w Fundacji Pompka 15 oraz 22 kwietnia i poświęconych pracy z kwiatami domowymi oraz balkonowymi.

Poza tym świętujemy: jest refleksja filozoficzna, są porady jak dobrze święta przeżyć, jest bajka, jest wiersz, jest Ichigo ichie, czyli japońskie święto spotkania, które oznacza „jedno takie spotkanie w życiu”. Wyjątkowości tegorocznych Świąt i radosnych kwietniowych krótkich wakacji życzymy więc Państwu.

Jakub Tercz
redaktor naczelny



Faworkowanie w Pompce

Wspominamy karnawałowe faworkowanie 19 lutego w Fundacji Pompka, w którym uczestniczyli Partnerzy, Przyjaciele i mieszkańcy Starego Mokotowa.

CZŁOWIEKOWATY CZŁOWIEKOWATEMU WILKIEM

ALEKSANDRA ŻÓRAWSKA

— FOTOGRAFKA PRZYRODNICZA, NACZELNICZKA WYDZIAŁU
WZMACNIANIA WSPÓLNOTY LOKALNEJ W CENTRUM
KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ URZĘDU M.ST. WARSZAWY

Obserwowanie przyrody, obcowanie z nią pozytywnie wpływa na nasz dobrostan. Pozwalała nam też na rzecz zupełnie wyjątkową – wniknięcie w głąb naszego człowieczeństwa i przyjrzenie się naszemu zwierzęcemu „dziedzictwu”. Oczywiście nie każde zwierzę prowokuje nas do takich refleksji, ale jest grupa szczególna, w której wręcz możemy znaleźć nasze niemalże lustrzane odbicie – naczelne. A wśród nich człowiekowate, z którymi dzielimy ponad 90% genomu. Obecnie na świecie współistnieją – choć ze względu na ekspansywny charakter jednego z gatunków to słowo coraz gorzej oddaje charakter naszych relacji – cztery gatunki naczelnych: goryle i szympansy w Afryce, orangutany na Borneo i Sumatrze oraz my, ludzie – (niestety) wszędzie.

Wyjątkowym miejscem na Ziemi, gdzie można znaleźć się dosłownie „oko w oko” z przedstawicielami dwóch gatunków naczelnych, obydwu zagrożonych wyginięciem, są gęste lasy i wzgórza równikowej Afryki. Żyją w nich goryle górskie (na wschodzie) i nizinne (w części centralnej i na zachodzie) oraz szympansy i bonobo (te ostatnie tylko w zachodniej Afryce). To było moje wymarzone safari i moja „wielka dwójka”. Większość ludzi wybiera się do Afryki, żeby podziwiać wielkie koty, słonie, żyrafy, zebry, hipopotamy, a przy odrobinie szczęścia ostatnie, pilnie strzeżone nosorożce, ale moja długo wyczekiwana wyprawa zaprowadziła mnie w głąb trudno dostępnej dżungli, porastającej wzgórza południo-zachodniej Ugandy. Tam, w rezerwacie nazywanym Nieprzeniknionym Lasem Bwindi (Bwindi Impenetrable Forest) miałam nadzieję przeżyć przygodę życia.

Opisane przez Hemingwaya zielone wzgórza Afryki całkowicie zapierają dech. Liczą sobie ponad 2 tysiące metrów wysokości n.p.m., ich zbocza pokrywają gęste uprawy – głównie herbaty, wśród których gdzieś można tylko dostrzec skrawki pierwotnie porastającej je dżungli. Ten widok uświadamia mi, jak nierówna jest nasza konkurencja o terytorium, które coraz brutalniej odbieramy nie tylko gorylom, ale i wielu innym gatunkom zwierząt. Pomału nasza terenówka wspina się na kolejne zbocza, ciasnymi serpentynami żwirowej drogi, w pobliżu wiosek podbiegają do nas dzieci, zachęcając do kupienia wyrzeźbionych w drewnie figurek tych wspaniałych zwierząt. Za kolejnym zakrętem czeka na nas niespodzianka – ze ściany lasu nad wartkim strumieniem wyłania się... goryl! Charakterystyczne szare ubarwienie na grzbiecie wskazuje, że jest to młody samiec, tzw. *silverback*. Nie wierzymy własnemu szczęściu. Tak, wie-



Foto: Aleksandra Żórawska

— Pierwszy raz spotkaliśmy goryla w Ugandzie przypadkiem na żwirowej drodze; bezpardonowo posilał się w przydrożnych krzakach. Goryl nieoczekiwanie napotkany przy drodze.

my, że te góry to jedna z ostatnich siedzib na świecie grup goryli, ale przecież jeszcze długa droga do rezerwatu, a teren wokół nas jest intensywnie użytkowany rolniczo. Niewielką wieś mijaliśmy 2 kilometry wcześniej. Ale przecież, żeby mieć szansę na spotkanie z gorylami, trzeba na długie miesiące naprzód zarezerwować pozwolenie (i słono za nie zapłacić), goryle to nie pawiany, nie wychodzą ot tak, na drogę.

Zatrzymaliśmy samochód i zaczęliśmy przyglądać się gorylowi, który zupełnie zrelaksowany, nie przejmując się naszą obecnością, zaczął posilać się w przydrożnych krzakach. Jego spokój ośmielił mnie do wyjścia z samochodu i podejścia bliżej – na 5 metrów. Goryl obrzucił mnie spojrzeniem i nawet na chwilę nie przestawał jeść. Byłam tak przejęta, że z trudem naciskałam migawkę aparatu. Szelest z lasu pozwalał się domyślać, że w tej gęstwinie jest większa grupa, ale nie opuszczają bezpiecznego schronienia. Razem z Richardem, naszym przewodnikiem, pstrykamy, filmujemy jak najęci, aż wreszcie zostawiamy cały sprzęt i cieszymy się wspaniałą chwilą wyjątkowego bycia razem. Po 15 minutach z góry nadjeżdża ciężarówka z urobkiem z plantacji herbaty i głośne krzyki robotników rolnych przepłaszają goryla, który nieśpiesznie zanurza się w leśnej gęstwinie.

Następnego dnia wstajemy o świcie, szczękając zębami. Jesteśmy na równiku, ale wysokość robi swoje i temperatura oscyluje wokół kilkunastu stopni. Jedziemy do lokalnego centrum ochrony przyrody, gdzie czekamy na przydział przewodnika i rodziny, którą odwiedzimy. Liczba dziennych wizyt u goryli jest ściśle limitowana – nie więcej niż 32 osoby dziennie, które mogą obserwować tylko 4 goryle rodziny, nie dłużej niż godzinę. Zostajemy dokładnie poinstruowani, jak należy zachowywać się w obecności goryli. Ponieważ wciąż trwa pandemia (jest rok 2021), przy gorylach musimy obowiązowo nosić maseczki, bo wiadomo już, że mogą zarazić



— W Nieprzeniknionym Lesie Bwindi młody goryl dosłownie otarł się o mnie, na twarzy czułam jego futro. Bujne zarośla po porze deszczowej w Nieprzeniknionym Lesie Bwindi to okazja do nieprzerwanego ucztowania.

się covidem od ludzi. Ale dla nas pandemia okazała się okolicznością nadzwyczaj korzystną, bo mniejsza liczba chętnych do odwiedzenia goryli sprawiła, że mogliśmy wyruszyć w góry tylko we dwoje, za to z solidną obstawą – oprócz przewodnika towarzyszy nam dwóch strażników z kałasznikowami przewieszonymi przez ramię (do odstraszenia słoni leśnych) oraz tragarze – to sposób na włączanie lokalnej społeczności do „małego biznesu”. Możliwość zarobku sprawia, że stają się najlepszymi strażnikami rezerwatu, odnotowując niemal każde pojawienie potencjalnego kłusownika.

Ruszamy w las. Nasz przewodnik łączy się przez krótkofalówkę z dwoma tropicielami, którzy obserwowali wybraną rodzinę na miejscu. Przed nami blisko dwie godziny marszu w górę i w dół po stromych szczytach. Pierwszą część drogi przebywamy wąską ścieżką, podziwiając leśny krajobraz i słuchając porannego koncertu ptaków. Prawdziwa przygoda zaczyna się, gdy docieramy w pobliże gorylej rodziny i idziemy w dżunglę, szlakiem wycinanym maczetą przez przewodnika. Jest diabelnie stromo i ślisko, wszak penetrujemy odwieczny deszczowy las. Dopiero co skończyła się pora deszczowa, więc las jest wyjątkowo gęsty i zielony. Pół godziny takiego żwawego marszu powoduje, że przestaję zwracać uwagę, czy gałąź, którą łapię, żeby zachować równowagę, rusza się, czy nie. Wtedy też zdaję sobie sprawę, że kalosze, które noszą nasi miejscowi towarzysze i które wydawały mi się najmniej stosownym obuwem na taką wyprawę, mają jednak sens – nie przebijają się przez nie żadne zęby jadowe nadeptniętego gada. Humor naszej obstawy szybko jednak rozwiewa moje obawy, zwłaszcza że przewodnik zatrzymuje mnie na zboczach i wskazuje na krzaki nieopodał. Muszę dobrze wyteńczyć wzrok, żeby dostrzec młodą samicę goryla, spokojnie pałaszującą liście. Nieopodał dostrzegamy dowodzącego grupą samca w otoczeniu kilku młodych. Jeden z nich mija mnie o krok, ciekawie się przyglądając. Czuję się jak na planie jednego z filmów Davida Attenborougha i nie mogę uwierzyć, że to wszystko się dzieje naprawdę. Goryle ruszają dalej ku szczytowi, a my próbujemy podążać za nimi. W tej gęstwinie i błocie czuję się jak słoń w składzie porcelany, jestem bliska wyplucia płuc w naszym biegu pod górę. Na szczycie roztacza się niewielka polana, po której goryle się rozbiegły. Część zajada się świeżymi liśćmi, młody samiec próbuje wyrwać niewielkie drzewko, żeby zaimponować

grupie i rzucić wyzwanie przywódcy, a jeden z młodzików turla się po zboczach, wykonując zabawne fikołki. Najmłodszy członek stada, mnie więcej roczny, trzyma się ojca, co i rusz wskakując mu na grzbiet i załapując się na darmową jazdę. Siedzę na ziemi i podziwiam tę niesamowitą scenkę z życia goryli, gdy słyszę ostrzegawczy krzyk przewodnika – w moją stronę dziarsko zmierza ciekawski kilkulatek. Zamieram, a goryl, zamiast mnie obejść, przechodzi po prostu po mnie, na twarzy czuję dotyk jego bujnego futra. Nawet nie śniłam o takiej bliskości! Po kilkunastu minutach zostawiamy grupę w spokoju, pozwalając im cieszyć się obfitością leśnego pożywienia. Marzenie się spełniło.

W porównaniu z tropieniem goryli wyprawa na poszukiwanie szympanсів w rezerwacie Kibale wydaje się przyjemnym spacerkiem. Także ruszamy we dwójkę z uzbrojonym przewodnikiem, tym razem po płaskim, niezbyt gęsto porośniętym lesie. Dość szybko wypatrujemy kilka osobników, siedzących wysoko na drzewach. Nasz przewodnik ze stoickim spokojem każe nam usiąść i czekać. Po półgodzinie znudzone szympansy zaczynają schodzić, nic sobie nie robiąc z naszego towarzystwa. Podążamy za nimi, aż w końcu jeden, wyraźnie znużony szympanś siada, przygląda się nam, cierpliwie pozuając do zdjęć. My patrzymy na niego, a on na nas. Czuję delikatną nić porozumienia i obustronną ciekawość. Szympansy mają bardzo bogaty język gestów, a ostatnie badania, prowadzone zresztą w Ugandzie pokazują, że poszczególne grupy posługują się nawet własnymi dialektami. Nie bez przyczyny mówi się nawet o kulturach tworzonych przez poszczególne grupy, na które składają się zarówno język, jak też tradycje związane z używaniem konkretnych narzędzi i preferencje żywieniowe – cały zestaw zachowań, który charakteryzuje także grupy ludzkie. Niestety, podobnie jak gorylom, poważnie zagraża im utrata habitatu na rzecz zakładania nowych



— Z szympanсами spotkanymi w rezerwacie Kibale czułam delikatną nić porozumienia i obustronną ciekawość. Szympansy z rezerwatu Kibale przyglądały się nam z nieukrywaną ciekawością.

upraw, a także kłusownictwo – mięso szympanśów w wielu regionach uchodzi za przysmak. Małe szympansiątka są także porywane i sprzedawane jako zwierzęta domowe, co w zasadzie zawsze kończy się dla nich tragicznie.

Obydwa gatunki tworzą rozbudowane, skomplikowane struktury społeczne, a poszczególne rodziny prowadzą – jak pokazały w przypadku szympanśów wieloletnie studia Jane Goodall – swoją własną politykę terytorialną. Szympansy potrafią być wobec siebie zarówno niezwykle troskliwe, opiekuńcze i altruistyczne, jak też i brutalnie bezwzględne. Ich społeczności w gruncie rzeczy niewiele różnią się od naszych, a gdyby jakiś kataklizm odebrał nam wszystkie zdobycze nauki i techniki, nasze style życia okazałyby się zapewne bardzo zbliżone.

Ta wyprawa pokazała mi, że teraz, jak nigdy wcześniej, wszystkie małpy człowiekowate potrzebują wyjątkowego wsparcia z naszej strony. Wyparliśmy je z większości pierwotnie zajmowanych terytoriów, zabijaliśmy je dla mięsa lub dlatego, że uważane były za zagrożenie dla naszych upraw i stanęły na krawędzi wyginięcia. Prowadzone w Ugandzie, Rwandzie i Demokratycznej Republice Konga programy ochrony goryli górskich pokazują, że jest jeszcze dla nich nadzieja, jeśli ograniczymy nasze apetyty na ziemię i pozwolimy im żyć w spokoju. Jednym z ważnych elementów tych długofalowych działań jest zrównoważona turystyka, z której zyski trafiają zarówno na działania konserwatorskie, jak i do miejscowych społeczności, oferując im nowe szanse rozwoju.

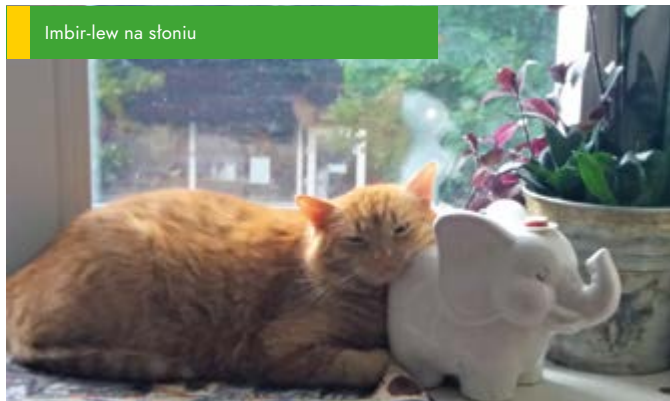
ZWIERZĘTA MOKOTOWA

Oto zwierzęce radości, którymi dzielą się Przyjaciele i Przyjaciółki Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów.

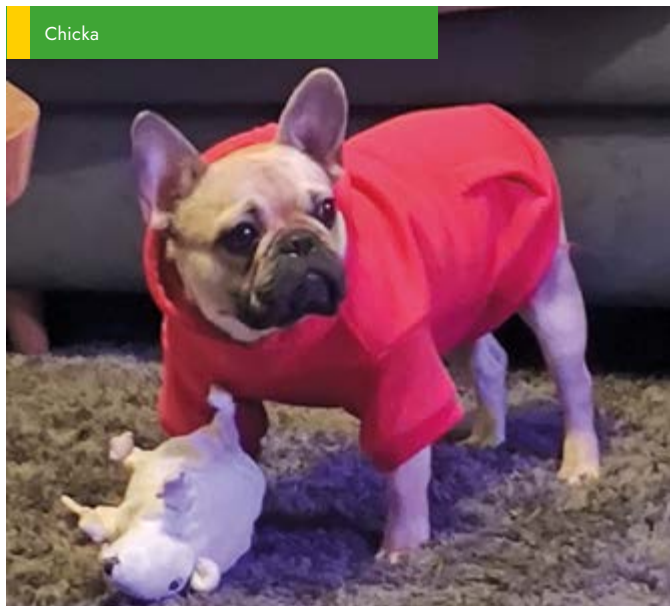
Imbir

Kot Imbir ma prawie 10 lat; rozumku ma niewiele, bo jest cudnie rudy i (gdy rozdawano zalety) stał w jednej kolejce – po kolor...; bardzo lubi jeść – co widać po jego tuszy – i w nocy spać ze mną w łóżku; w dzień może zasypiać wszędzie.

Imbir-lew na słońcu



Chicka



Pati

Chicka

Chicka vel Krysieńska, o której Pan Beatka mówi, że była rozeblana, ale już zmieniła zdanie. Kawiarniany buldog francuski, którego na co dzień możecie spotkać w Alternatywach (ul. Puławska 130).

Pati

Czarna labradorka, pies terapeutyczny na emeryturze w wielkim mieście.

Robin Hoof

Owczarek szkocki, lat 2. Rasa pasterska – kiedyś pasł owce, a teraz wypasa rodzinę. Kocha grać w piłkę nożną oraz szukać szyszek na spacerze.



Robin z Alicją Dąbrowską

ZWIERZĘCY TERAPEUCI



ALICJA DĄBROWSKA

– DYREKTOR SZPZLO WARSZAWA-MOKOTÓW

Zwierzęta od zawsze towarzyszyły człowiekowi – zarówno jako te hodowlane, jak również jako domowi kompani. Tymczasem naukowcy znajdują kolejne dowody na to, że udział zwierząt w leczeniu ludzi ma bardzo duże znaczenie. Kontakt ze zwierzętami wpływa na obniżenie poziomu stresu oraz poprawia siłę, nastrój i koncentrację. Działa poprawnie na zmysł równowagi oraz motywuje do działania i poprawy relacji społecznych.

Zooterapia lub animaloterapia swoje początki miała już w starożytności. Już Hipokrates zauważył, że jazda konia ma bardzo dobry wpływ na zdrowie i kondycję fizyczną. W XVIII wieku w szpitalu psychiatrycznym w Anglii zezwolono na obecność kóz, królików oraz kurcząt. Opieka nad zwierzętami miała sprawić, że pacjenci nauczą się panować nad swoim zachowaniem poprzez opiekę nad nimi. Podczas drugiej wojny światowej do niektórych szpitali w Stanach Zjednoczonych wprowadzono psy i koty. Ich zadaniem było wsparcie żołnierzy w radzeniu sobie z bólem, kalectwem i osamotnieniem.

Największym przełomem w tej dziedzinie okazały się badania psychologa Borisa Levinsona, który przyprowadził swojego psa na jedno z zajęć psychoterapeutycznych dla dzieci cierpiących na autyzm. Podczas zajęć zauważył, że dziecko, z którym wcześniej nie mógł nawiązać kontaktu, otworzyło się na kontakt ze zwierzęciem. Kolejne badania naukowe udowodniły, że głaskanie psów i kotów przyczynia się do obniżenia ciśnienia tętniczego i redukuje napięcie psychiczne.

W Polsce najbardziej popularną terapią z udziałem zwierząt jest hipoterapia (terapia z udziałem koni) oraz dogoterapia (terapia z udziałem psów). Jednak na świecie nie tylko konie i psy są wykorzystywane do pracy z pacjentami. Wśród zwierzęcych terapeutów znajdują się również delfiny, koty, papugi, lamy, a nawet rybki akwariowe! Każde zwierzę może być wykorzystywane do wspomagania leczenia i rehabilitacji różnych schorzeń – od poprawy sprawności fizycznej do zachowania zdrowia psychicznego.

Animaloterapię dzielimy na trzy kategorie: AAT (*Animal-Assisted Therapy*) czyli terapia prowadzona z udziałem zwierząt, AAA (*Animal-Assisted Activities*) – zajęcia aktywne z udziałem zwierząt, AAE (*Animal-Assisted Education*) – edukacja i nauka z udziałem zwierząt. Podczas tych zajęć pacjenci wchodzi w różne interakcje ze zwierzętami. Terapia może mieć formę bezpośredniego kontaktu fizycznego, jak i pośrednią, w której to zwierzę motywuje do działania osobę chorą. Należy jednak pamiętać, że zooterapia nie może być jedyną formą terapii, lecz należy ją traktować jako jedną z części całego procesu leczenia, która zwiększa efektywność pozostałych działań.

Zanim jakiegokolwiek zwierzę zostanie terapeutą jest oceniane pod względem zachowania w różnych warunkach – bada-

na jest reakcja na stres, otwartość na nowopoznane osoby, a przede wszystkim czy zwierzę nie wykazuje cech agresywnych. Szkolenie psów jest zakończone egzaminem, który bada odporność na niespodziewane bodźce słuchowe, dotykowe i wzrokowe. Pies powinien być spokojny, cierpliwy, chętnie wykonujący polecenia instruktora. Dodatkowo nie może być na diecie z dodatkiem surowego mięsa, musi być regularnie odrobaczany i badany. Certyfikat psiego terapeuty należy odnawiać co 12 miesięcy. Przy hipoterapii to człowiek jest zobligowany do uzyskania certyfikatu instruktora hipoterapii i to on ocenia zachowanie zwierzęcia i jego zdolność do udziału w zajęciach.

Dobroczynnego wpływu przebywania w towarzystwie zwierząt nie musimy doświadczać jedynie podczas specjalistycznych terapii. Już samo posiadanie zwierzęcia w domu wpływa na nasz nastrój, pomaga uporać się ze stresem, uczy nas miłości i empatii oraz pomaga panować nad naszym zachowaniem. Osoby posiadające psa mają lepszą kondycję fizyczną oraz koncentrację. Nie jest to szczególnym odkryciem, gdyż wynika to z konieczności wychodzenia z psem na spacer. Właściciele czworonogów spacerują średnio 300 min. tygodniowo, podczas gdy osoby nieposiadające psa spacerują średnio o połowę czasu mniej.

Badania dowodzą również, że dzieci do 6 miesiąca życia, które miały kontakt ze zwierzętami, rzadziej cierpią na alergie oraz mają bardziej rozwinięty układ immunologiczny. Miłość i towarzystwo zwierząt czasem jest tym, czego nie mogą zapewnić nam inni ludzie. Są doskonałym lekarstwem na depresję i samotność. Dbajmy o naszych domowych przyjaciół i czerpmy radość z przebywania z nimi. Posiadanie zwierzęcia to duża odpowiedzialność i obowiązek, ale ich odwzajemniona miłość i wdzięczność, bez marudzenia i zdrady jest czymś zupełnie wyjątkowym.



Fot. Kerwin Elias @unsplash

7 GŁÓWNYCH NAUK CHRYSYTA

JACEK FRYDRYSZAK

Tematem wiodącym wiosennego wydania „Gazetki Partnerskiej” są m.in. Święta Wielkanocne, czyli zmartwychwstanie Chrystusa. Jestem osobą głęboko **niewierzącą** (i to od urodzenia), dlatego nie będę zajmował się aspektami religijnymi tego wydarzenia. Bycie niewierzącym nie oznacza jednak braku możliwości zainteresowania się życiem Chrystusa i naukami, które głosił; świadczą one niewątpliwie o głębokiej znajomości psychiki ludzkiej i mechanizmów dotyczących relacji społecznych. Spróbujmy je przeanalizować:

1. **„Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem”.** Całe ludzkie życie powinno być świadectwem miłości do Boga i tylko dzięki temu największe pragnienie osoby wierzącej, czyli zjednoczenie się ze wszechmogącym, może być spełnione. Można tej nauce nadać jednak inne znaczenie, świeckie – jeśli ktoś coś kocha, to z determinacją działa w tym zakresie i w konsekwencji spełniają się jego pragnienia. Ciekawe jest również włączenie do tej nauki umysłu w połączeniu z duszą i sercem – to ewidentnie wpływy filozofii Dalekiego Wschodu.

2. **„Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego”.** Z tej nauki wynika, że, podobnie jak Pana Boga, z miłością należy traktować otaczających nas ludzi, pomagać im w potrzebie, a przede wszystkim nie działać na ich szkodę. Osobiście uważam, że ta nauka zawiera jeszcze inną, głębszą prawdę – jeśli ktoś nie lubi siebie, nie będzie lubił innych ludzi. Ta „moja” prawda, szczególnie w polskich warunkach, chyba się sprawdza – jesteśmy smutni, nadęci, nikomu nie ufamy i nie wybaczymy.

3. **„Błogosławieni, którzy cierpią prześladowanie dla sprawiedliwości, albowiem do nich należy królestwo niebieskie. Błogosławieni jesteście, gdy ludzie wam urągają i prześladowają was, i gdy z mego powodu mówią kłamliwie wszystko złe na was. Cieszcie się i radujcie, albowiem wasza nagroda wielka jest w niebie”.** Odrzucając religijną retorykę – Chrystus nam mówi, że bycie wiernym własnym poglądom i wartościom się opłaca i jest w konsekwencji nagradzane. Dodałbym do tego, że jest nagradzane w długim okresie, po drodze z pewnością narazimy się na szereg przykrości.

4. **„Ojcze, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią”.** Słowa wypowiedziane na krzyżu to kwintesencja zasad psychologii – chowanie urazy niszczy głównie tego, co urazę chowa, a nie tego, w stosunku do którego jest skierowana. Przebaczenie oczyszcza. Warunek jest jeden; to uczucie musi mieć charakter tzw. radykalnego wybaczenia, czyli wybaczenia faktycznego, a nie na pokaz.

5. **„Łatwiej jest wielbłądowi przejść przez ucho igielne, niż bogatemu wejść do królestwa niebieskiego”.** Czy



Fot. Jackson Films @unsplash

to nie przypomina marksistowskiej alienacji pieniądza? Albo powiedzenia, że trumna nie ma kieszeni? Historycznie miało to może jeszcze inne znaczenie, łagodzące międzyklasowe napięcia – biedny, zamiast bogatemu zazdrościć, mógł zawsze powiedzieć, że nagrodą za jego biedę będzie królestwo niebieskie.

6. **„Kiedy ty dajesz jałmużnę, niechaj nie wie twoja lewa ręka o tym, co czyni prawa. Niech twoja jałmużna pozostanie w ukryciu, a Ojciec twój, który widzi także to, co ukryte, nagrodi cię za nią”.** Bądźmy skromni, nie obnosimy się z naszą dobroczynnością, pomagajmy w ciszy. Z tym przesłaniem nie do końca się zgadzam, a raczej nie w każdej sytuacji jest ono cnotą. Jeśli nadajemy rozgłos naszym gestom, aby podkreślić swoją pozycję i się zareklamować – to źle, ale gdy robimy to, aby namówić innych do gestów podobnych – to dobrze. Przykładem pozytywnym może być WOŚP.

7. **„Miejcie wiarę w Boga! Zaprawdę, powiadam wam: Kto powie tej górze: Podnieś się i rzuć się w morze, a nie wątpi w duszy, lecz wierzy, że spełni się to, co mówi, tak mu się stanie. Dlatego powiadam wam: Wszystko, o co w modlitwie prosicie, stanie się wam, tylko wiercie, że otrzymacie”.** Głębokie przekonanie o możliwości osiągnięcia rezultatu swojego działania jest warunkiem koniecznym do spełnienia nawet najbardziej niewiarygodnego pragnienia. Przecież to są tezy rodem wprost ze szkoleń motywacyjnych w korporacjach i setek książek na temat sposobów osiągnięcia celów i sukcesu.

I tak okazało się, że nauki Chrystusa to mądre i głębokie przemyślenia dotyczące natury ludzkiej. Rozglądając się wokół siebie coraz trudniej spotkać ludzi, którzy poważnie te nauki traktują; ciekawe, czy w ogóle je znają?

Pomimo tego pesymistycznego wniosku, życzę czytelnikom i tym wierzącym i tym niewierzącym, aby do tych nauk próbowali się stosować; z pewnością będzie nam się lepiej żyło. Wesołych Świąt!

ŚWIĘTO SPOTKANIA

ANITA ZDROJEWSKA – KOORDYNATORKA

PARTNERSTWA LOKALNEGO STAREGO MOKOTÓW,

PREZESKA FUNDACJI POMPKA

p o m p k a
FUNDACJA

Z wykształcenia jestem japonistką, a pracę magisterską napisałam na temat ceremonii herbaty. Minęły lata, wiele szczegółów dotyczących jej ścisłych procedur i form umknęło już z mojej pamięci. Najważniejsze jednak pozostało i dzięki temu – zapraszając mieszkańców Starego Mokotowa do mini herbaciarni naszej fundacji – mogę z nimi celebrować „małe japońskie święto” – Ichigo ichie (wym. incigo ici-e).



Fot. Anita Ichigo ichie

„Ichigo ichie” to japońskie określenia oznaczające „tylko raz w życiu zdarza się takie spotkanie”, „jedno takie spotkanie w życiu”. Używane w kontekście ceremonii herbaty, podkreśla wagę i niepowtarzalność momentu, w którym spotykamy się z zaproszoną osobą. Są dwa rodzaje spotkań herbacianych – bardziej i mniej formalne – jednak zarówno w pierwszym, jaki i drugim, zarówno gospodarz, jak i gość, są świadomi wyjątkowości tego wydarzenia i starają się, by pozostało po nim piękne wspomnienie.

Inspirując się ichigo ichie zakupiłam u ekspertki – koleżanki japonistki – najlepsze gatunki zielonych herbat i zorganizowałam odpowiednią ceramikę, by móc się jej napić. To na początek. Fundacja Pompka ma skromne zaplecze, od lat utrzymuje się z darowizn,

czasami udaje się pozyskać dofinansowanie na ciekawy projekt. Przestrzeń Fundacji jest duża, pusta, na ścianach zazwyczaj wisi aktualna wystawa. Wypełnia się ona naszą obecnością. Zamiast stolików na gości czekają surowe, dębowe pniaki, które można sobie przetoczyć tam, gdzie chce się postawić swoją czarkę i poduszki, które można położyć w dowolnym miejscu. Stworzyć swój mikrokosmos. Odwiedzające nas osoby – nienawykłe do klęcznej pozycji – siadają raczej na parapetach; tym bardziej, że za oknami roztacza się widok na park przy kinie Iluzjon. Rozpoczyna się ichigo ichie – nasze wspólne lub ich własne małe święto. Zazwyczaj już przy parzeniu herbaty zaczyna się rozmowa – niezobowiązujące, delikatne muśnięcia słowami, które mogą zmienić się w niezwykle wciągającą dyskusję lub

po prostu odlecieć między gałęzie widocznych za oknami drzew. Wszystko dzieje się w sposób naturalny, prawdziwy. **Spotkanie, któremu towarzyszą organiczne materiały – drewno, glina, woda, liście herbaty – przypomina nam, że wszyscy jesteśmy częścią natury.** Świadomość tego jest szczególnie cenna w dobie wirtualnych relacji, w których zapominamy o innych – poza skupionym na ekranie wzrokiem – zmysłach: dotyku, węchu, smaku, słuchu. Każdy odwiedzając nas ma nie tylko okazję by napić się zielonej herbaty. Może porozmawiać, przejrzeć albumy, archiwa a jednocześnie wesprzeć fundację w realizacji idei stworzenia przestrzeni dla „ichi go ichie”. Zapraszamy do Butohsfery (Fundacja Pompka, ul. Narbutta 46/48 lok. 51) na celebrację święta Spotkania.

WIELKANOCNA BAJECZKA

MARIA SZREDER – MŁODZIEŻOWY DOM KULTURY „MOKOTÓW”

Baranek, Zając i Kurczak zebrały się przed Wielkanocą, aby przygotować świąteczne potrawy. Niestety, Baranek zapomniał zabrać ze sobą połowy przepisów, w tym najważniejszego – na świąteczną paschę.

— Tylko nie mówcie do mnie „ty baranie, jak mogłeś zapomnieć”. Z powodu globalnego ocieplenia mój cukrowy mózg zlasował się do reszty i nie mogę sobie nawet przypomnieć, jakie to święta nadchodzą.

— Nie zwalaj wszystkiego na globalne ocieplenie – zirytował się Kurczak

— Jak moja znajoma kura próbowała wysiedzieć raz czekoladowe jajka i nic się nie wylęgło, tylko wszystko się rozpuściło i nie było ani kurczaków, ani jaj, to też mówiła, że to wina ocieplenia. Ale jej pani nic a nic nie uwierzyła i od razu ugotowała z niej rosół... Podobno był pyszny – Kurczak wstrząsnął się ze zgrozą.

— Jakie święta, jakie globalne ocieplenie? Nie pamiętacie, jak niedawno w Wielkanoc spadł piękny śnieg i ludzie lepili z niego ogromne zające? To były czasy... Ale poczekajcie, spojrzę w internet, może znajdzie się jakiś przepis... Ooo, patrzcie, w Szkocji pojawił się Potwór z Loch Ness, a tu znowu urodziło się koźlętko z dwiema głowami...

— Nie kicaj tak po tej sieci, tylko szukaj staropolskich przepisów na świąteczne potrawy – ofuknął Baranek Zająca, aby go przywrócić do rzeczywistości.

— Już mam! – krzyknął radośnie Zając – w Młodzieżowym Domu Kultury na Mokotowie właśnie dziś zapraszają na warsztaty ze staropolskich kulinariów. To pięć minut drogi stąd, przy

ulicy Odyńca 57, tam na pewno znają przepis na paschę.

Zwierzątka pomknęły do MDK, gdzie w dużej, ciepłej kuchni tłoczyli się już słuchacze, pilnie notując i nagrywając przepisy na staropolskie świąteczne potrawy. Tak, wśród nich był i przepis na paschę, a oto on:

- 1 kg świeżego, pełnotłustego sera twarogowego przetrzeć przez sito lub kilkakrotnie zemiać w maszynce.
- 25 dkg. masła utrzeć w makutrze.
- 6 żółtek jaj ubić na parze z 35 dkg. cukru i szklanką śmietanki kremówki (30%), zakończyć ubijanie, gdy masa zacznie gęstnieć.

Do utartego masła dodawać po łyżce ser, jednocześnie ucierając masę, a na-

stępnie – dodać ubite jajka z cukrem, ciągle mieszając.

Dobrze wymieszać wszystko na puszystą, jednorodną masę. Dodać 3 torebki cukru waniliowego (lub łaskę wanilii), 10 dkg. obranych ze skórki i posiekanych migdałów, 15 dkg. przebranych i opłukanych rodzynek sułtanek oraz 2 łyżki posiekanej smażonej w cukrze skórki pomarańczowej.

Wymieszaną paschę należy przełożyć do wyłożonego czystą gazą sita, lekko obciążyć z góry, aby wycisnąć nadmiar płynu i podstawić talerz jako podstawkę; umieścić w chłodnym miejscu na parę godzin, np. na noc.

Smacznego i Wesołego Alleluja!!!



CO ROBIĄ NAM ŚWIĘTA? O WOLNYM I ZDROWIU PSYCHICZNYM



JAKUB TERCZ – SPECJALISTA DS. PARTNERSTW LOKALNYCH
W MOKOTOWSKIM CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO
PRZY INSTYTUCIE PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Spotkać się można z popularnym przekonaniem o negatywnym wpływie świąt (wszelakich) na zdrowie psychiczne powodowanym np. chęcią organizacji świąt doskonałych lub potencjalnie konfliktogennymi spotkaniami rodzinnymi przy wspólnym stole. Popularne portale, fanpage i prasa poradnikowa dwa razy do roku podejmuje temat. Robimy to także my na łamach niniejszego wydawnictwa „Gazetki”. Ale może ta materia jest bardziej subtelna. Być może, jeśli przyjrzeć się tematowi bliżej, nie jest wykluczone, że odwróciła się tutaj przyczyna ze skutkiem. Być może jest tak, że – przyjęło się – uznawać okres świąteczny za trudny, ponieważ mówi się o nim i pisze jak o okresie trudnym, a nie dlatego, że on sam, na Wielkanoc bądź Boże Narodzenie, miałby taki rzeczywiście być sam z siebie. Skoro popularne wydawnictwa co roku przypominają, by przy świątecznych stole nie rozmawiać o polityce, to znaczy, że za rogiem już czyha zagrożenie rozmowy przy stole o polityce i należy się przed nim bronić.

Korzenie korelacji między dniami wolnymi od pracy a wzrostem poziomu stresu sięgają co najmniej lat 40. i 50., kiedy to ukazał się szereg artykułów pisanych przez profesjonalistów wywodzących się głównie z popularnej ówczesnej psychoanalizy, których już same tytuły sugestywnie wska-

* Zob. tekst Marcina Osmólskiego i Anety Szczygielskiej „Święta, których wszyscy sobie życzymy – jak spełnić to życzenie” w niniejszym numerze na stronie 13 [przyp. red].



Fot. Kenny Eliason @unsplash

zuja na treść: „Negatywna reakcja na święta” Eisenbuda, „Niedzielną nerwicą” Ferencziego czy „Syndrom wakacji” Cattella. Współcześnie wychodzenie naprzeciw „świątecznej nerwicy” i jej różnym odmianom stało się domeną nie tylko popularnych portali poradnikowych, ale także tych profesjonalnych, takich jak brytyjski „Mind”, by poprzestać na przykładzie zagranicznym. Mamy też swój staromokotowski epizod z tym związany. W ubiegłych latach z Partnerstwami Lokalnymi organizowałem kilka spotkań psychoedukacyjnych nastawionych na świąteczną profilaktykę, które cieszyły się mniejszym

Mapa usług blisko domu

Usługi blisko domu to podejście wynikające z modelu „Wygodnej lokalności”, która, jak czytamy w Strategii #Warszawa 2030, ma „umożliwiać zaspokajanie [przez mieszkańców] codziennych potrzeb, czyli zapewnienie podstawowych usług, miejsc pracy i spędzania wolnego czasu blisko domu”. Z inicjatywy Marka Masłowskiego i przy współpracy z MDK „Mokotów” przygotowaliśmy pierwszą wersję staromokotowskiej mapy usług, którą z radością oddajemy Państwu do codziennego użytku.

1. Skwer „Orszy” – Partnerzy i Przyjaciele:

- Warburger • Ciacho Cafe • Mezze • Kiosk
- Ładnie ładnie • Zenit – sklep papirniczy

Pozostali Partnerzy:

2. Fundacja Pompka, ul. Narbutta 46/48 – reprezentant Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów
3. Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”, ul. Puławska 97 i Odyńska 57
4. Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. Grottgera 25a
5. Ośrodek Pomocy Społecznej, ul. Wiktorska 83/87
6. Dobroczyzna cafe, ul. Dąbrowskiego 30
7. Klubokawiarnia Pora na Seniora, ul. Puławska 3
8. Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. S. Moniuszki, Morskie Oko 2 (Pałac Szustra)
9. Oficyna Wydawnicza Silver, ul. Madalińskiego 67C/5
10. Dom Kultury „Centrum Łowicka”, ul. Łowicka 21
11. Warburger, ul. Dąbrowskiego 23 (oraz skwer „Orszy”)

Urząd Dzielnicy (Partner):

12. Referat Świadczeń Rodzinnych i Alimentacyjnych na Górnym Mokotowie, ul. Dąbrowskiego 71
13. Ul. Wiśniowa 37 (siedziba m.in. Wydziału Oświaty i Wychowania)
14. Ul. Rakowiecka 25/27 (siedziba m.in. Wydziału Obsługi Mieszkańców)

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Mokotów

m.st. Warszawy (Partner):

15. Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 1, ul. Puławska 43
16. Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 35, ul. Narbutta 47
17. Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 107, ul. Wiktorska 27 (wejście od ul. Kazimierzowskiej 19)
18. Czytelnia Naukowa nr IV, ul. Wiktorska 10
19. Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XXXI, ul. Tyniecka 40A

Kawiarnie:

20. Relaks, ul. Puławska 48
21. Klubokawiarnia Pozyteczna, al. Niepodległości 135
22. Regeneracja, ul. Puławska 61
23. Café Mozaika, ul. Puławska 53

Kultura:

8. Teatr Scena 69, Morskie Oko 2 (Pałac Szustra)
24. Kino Iluzjon i Stolica café, ul. Narbutta 50A
25. Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
26. Teatr Dramatyczny (scena Przodownik), ul. Olesińska 21
27. Teatr Żydowski, ul. Niepodległości 141
28. Teatr Guliwer, ul. Różana 16

Usługi:

29. Aster Hair Salon Fryzjerski, ul. Madalińskiego 49/51
30. Naprawa obuwi Leon Kulbicki, ul. Bałuckiego 21
31. Time Doctor, ul. Rakowiecka 39A
32. Zegarmistrz „Durski”, ul. Puławska 96
33. Zegarmistrz Czerniawski, ul. Madalińskiego 50
34. Zegarmistrz „Watchmaker”, ul. Puławska 11
35. Cholewkarstwo Adam Cieślak, ul. Dąbrowskiego 3
36. Expres Naprawa Obuwia, ul. Narbutta 1a
37. Szewc, ul. Goworka 3

Piekarnie:

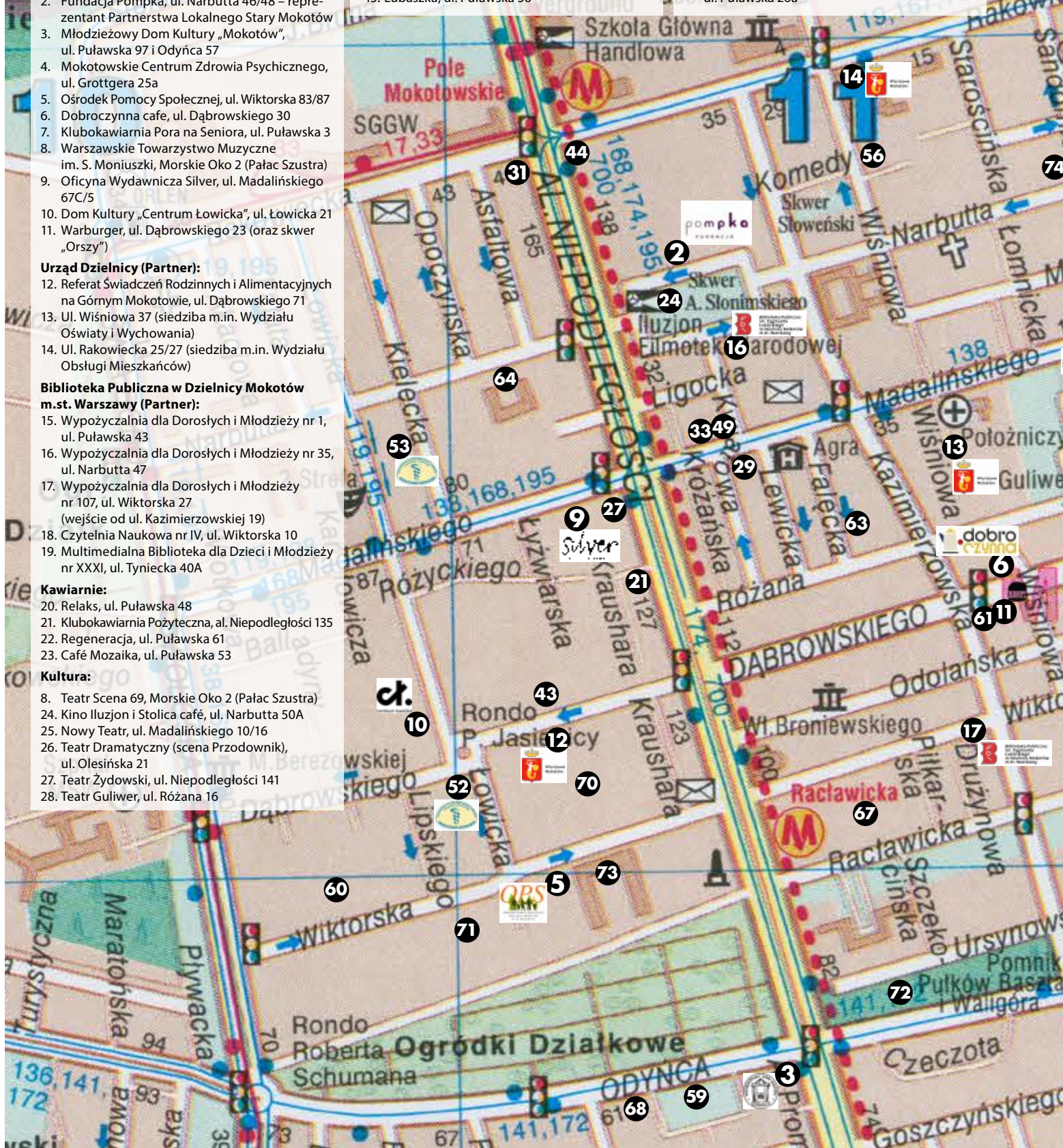
38. Przystanek Piekarnia, ul. Puławska 50
39. Rdest, ul. Puławska 38 (wejście od Grażyny)
40. Grybki, ul. Puławska 52
41. Aromat, ul. Puławska 24a
42. Będzie dobrze, ul. Puławska 23/25
43. Lubaszka, ul. Puławska 36

Cukiernie:

38. Bezownia, ul. Puławska 50
38. Osome Cukiernia i Kawa Speciality, ul. Puławska 50 (wejście od Dąbrowskiego)
12. Kryś, ul. Dąbrowskiego 71
44. Kryś, ul. Rakowiecka 39

Sklepy:

1. Sklep z produktami francuskimi, ul. Dąbrowskiego 1
29. Mydlarnie Świata, ul. Madalińskiego 49/51
38. Owoce warzywa, ul. Puławska 50
38. Sklep spożywczy Kacperek, ul. Puławska 50 (wejście od Dąbrowskiego)
45. Sklep spożywczy Anka, ul. Bałuckiego 23
46. Zielony raj (warzywa, owoce), ul. Puławska 26a
46. Sklep elektrotechniczny Alladyn, ul. Puławska 26a
46. Royal-Stone (akcesoria do tworzenia biżuterii), ul. Puławska 26a



- 47. Piccola Italia & Mediterraneo (delikatesy włoskie), ul. Puławska 28
- 47. Wadima (polska bielizna), ul. Puławska 28
- 48. Sklep włókienniczy, Pasmanteria i Tkaniny, ul. Madalińskiego 4
- 48. Księgarnia iPoczytaj, ul. Madalińskiego 4
- 49. Słoneczne owoce, ul. Madalińskiego 48
- 50. Anka obuwie, ul. Puławska 27

Przychodnie SZPZLO (Partner):

- 51. Przychodnia lekarska dla dzieci i dorosłych, ul. Madalińskiego 13
- 52. Przychodnia lekarska dla dorosłych, ul. Dąbrowskiego 75a
- 53. Przychodnia Specjalistyczna dla Dzieci i Młodzieży, ul. Kielecka 27
- 54. Przychodnia Specjalistyczna POZ (uzależnienia) oraz Poradnia zdrowia psychicznego, ul. Belgijska 4

Wsparcie, zdrowie psychiczne:

- 4. Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Integracja, ul. Grottgera 25A
- 55. Środowiskowy Dom Samopomocy typu D (niepełnosprawności sprzężone), ul. Odolańska 6/8
- 56. Fundacja C.E.L., ul. Wiśniowa 42

Apteki:

- 46. Hibiskus, ul. Puławska 26
- 57. DOZ, ul. Różana 4/6
- 58. Słoneczna, ul. Puławska 72

Żłobki:

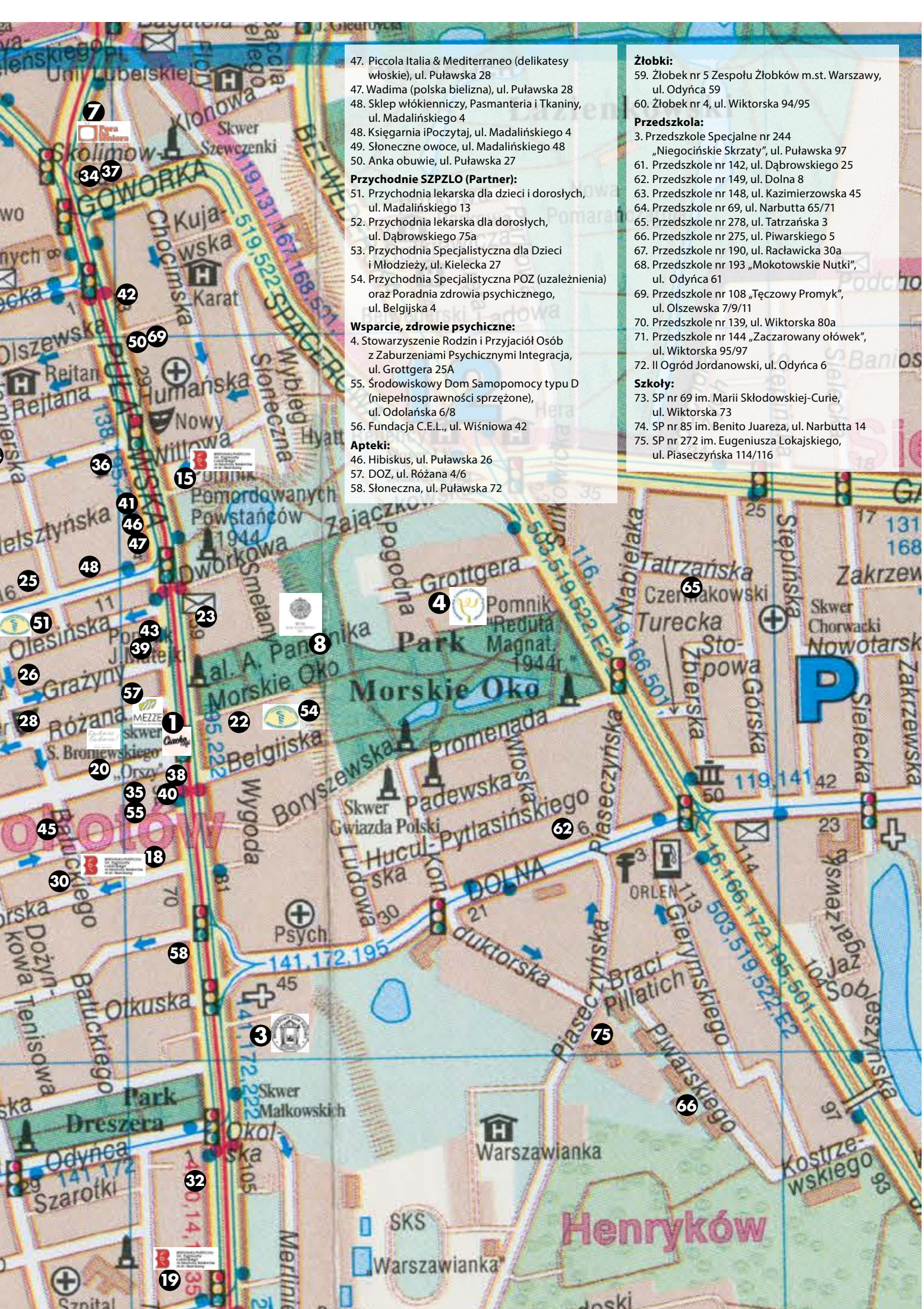
- 59. Żłobek nr 5 Zespołu Żłobków m.st. Warszawy, ul. Odyńca 59
- 60. Żłobek nr 4, ul. Wiktorska 94/95

Przedszkola:

- 3. Przedszkole Specjalne nr 244 „Niegocińskie Skrzaty”, ul. Puławska 97
- 61. Przedszkole nr 142, ul. Dąbrowskiego 25
- 62. Przedszkole nr 149, ul. Dolna 8
- 63. Przedszkole nr 148, ul. Kazimierzowska 45
- 64. Przedszkole nr 69, ul. Narbutta 65/71
- 65. Przedszkole nr 278, ul. Tatrzańska 3
- 66. Przedszkole nr 275, ul. Piwarskiego 5
- 67. Przedszkole nr 190, ul. Raclawicka 30a
- 68. Przedszkole nr 193 „Mokotowskie Nutki”, ul. Odyńca 61
- 69. Przedszkole nr 108 „Tęczowy Promyk”, ul. Olszewska 7/9/11
- 70. Przedszkole nr 139, ul. Wiktorska 80a
- 71. Przedszkole nr 144 „Zaczarowany ołówek”, ul. Wiktorska 95/97
- 72. II Ogród Jordanowski, ul. Odyńca 6

Szkoły:

- 73. SP nr 69 im. Marii Skłodowskiej-Curie, ul. Wiktorska 73
- 74. SP nr 85 im. Benito Juareza, ul. Narbutta 14
- 75. SP nr 272 im. Eugeniusza Lokajskiego, ul. Piaseczyńska 114/116



niż przewidywaliśmy zainteresowaniem. Czy to my niedo-
statecznie promowaliśmy te warsztaty, czy może jednak wy-
warzałyśmy drzwi, które nie tyle były otwarte, co stał za nimi
problem nie tak poważny, jak mogłoby się wydawać?

Z wyjaśnieniem śpieszą świeże badania (opublikowane
w prestiżowym „Frontiers in Psychiatry” w styczniu br.) prze-
prowadzone na Wyspach Brytyjskich, z których wynika,
że okres przerw świątecznych (tak bożonarodzeniowych, jak
i wielkanocnych) nie wzmaga liczby hospitalizacji ani innych
typów interwencji psychiatrycznych. Mówimy o jednym, ale
przekrojowym badaniu, w którym uwzględniono 26.088
tysięcy hospitalizacji w latach 2012-2021. Z tym wnioskiem
spójne są obserwacje naszego mokotowskiego Mobilne-
go Zespołu Wsparcia Społecznego działającego przy MCZP,
czyli jednostki, która spośród pozostających w naszej dys-
pozycji jest najbardziej dedykowana do interwencji kryzyso-
wych powodowanych konkretnymi wydarzeniami, na które
trzeba działać szybko. Podczas 3 lat działalności MZWS nie
zanotował wzrostu zgłoszeń w okresach świątecznych.

Można podejść do zagadnienia w jeszcze inny sposób, w for-
mie pewnej zabawy, ale z morałem, i zmierzyć „negatywną
moc” świąt korzystając ze skali stresu opracowanej pod ko-
niec lat 60. przez dwóch amerykańskich psychiatrów: Tho-
masa Holmesa i Richarda Rahego. Wyróżnili oni 43 stresujące
zdarzenia życiowe, którym przyporządkowali od 11 punktów
(małe naruszenie przepisów prawnych) do 100 (śmierć mał-
żonka). W czołówce znajdują się m.in. rozwód (73) czy pobyt
w więzieniu (63). Względnie wysoko jest pojednanie z mał-
żonkiem, wcale czasem niełatwe, choć cenne (45). Świę-
ta spędzane z rodziną zajmują miejsce przedostatnie (12).
Ze skali korzysta się sumując punkty za zdarzenia z ostat-
niego roku. Im ich więcej, tym wzrasta ryzyko zaburzeń psy-
chicznych oraz słabszego stanu zdrowia. Jeśli więc chodzi
o Wielkanoc, to jednak jesteśmy bezpieczni: gdyby nie ro-
bić nic innego, to żeby nie przekroczyć uznanych za granicę
stresowego bezpieczeństwa 150 punk-
tów, powyżej których skutki stresu
mogą negatywnie wpływać na zdro-
wie, można świętować z rodziną w cią-
gu roku dziesięciokrotnie, a jeszcze zo-
stanie zapas na mały mandat.

Czyżby więc z powyższego miało wy-
nikać, że świąteczny stres to iluzja?
Nie do końca, ale rekomendowana
jest powściągliwość w nakręcaniu się
okołoświątecznymi przekazami pra-
sowo-poradnikowo-internetowymi.
Jest oczywiste, że lepiej do świąt lepiej
podchodzić z otwartością, nie zоста-
wiać przygotowań na ostatnią chwilę
czy odpuścić te elementy tradycji, które
sprawiają nam przykrość lub trudność
(albo na które po prostu nas nie stać).

Chociaż więc święta nie mają bez-
pośredniego przełożenia na inten-
sywność pracy psychiatrów i psycho-
terapeutów, to subiektywnie wielu
osobom jest przecież wtedy ciężiej i nie

powinniśmy z tym polemizować. W tym kierunku poszły ba-
dania przeprowadzone w 2014 przez amerykański National
Alliance on Mental Illness (NAMI), z których dowiadujemy
się, że 64% osób, które mają za sobą doświadczenie kryzysu
psychicznego, podczas świąt czuje się gorzej. Nie znaczy to,
że święta przekładają się na zwiększoną liczbę interwencji
psychologiczno-psychiatrycznych, ale że osoby, którym już
na starcie jest ciężko, podczas świąt prawdopodobnie bę-
dzie jeszcze trudniej.

Czarna róża

W moich snach zakwitła czarna róża

W zieleni traw dźwięczy noc.

W moich łzach odbijają się

Promienie słońca.

Ze skorupki kamieni dochodzi

Świergot maleńkich piskląt

A o wschodzie słońca

Ptaki rozpoczynają swój święty śpiew.

**DOROTA DYWAŃSKA – NAUCZYCIEL INSTRUKTOR
NAUKI GRY NA FORTEPIANIE W MŁODZIEŻOWYM
DOMU KULTURY „MOKOTÓW”**

Fot. Anuja Mary @Unsplash



Punkt Informacyjno - 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



ŚWIĘTA, KTÓRYCH WSZYSTCY SOBIE ŻYCZYM – JAK SPEŁNIĆ TO ŻYCZENIE?



MARCIN OSMÓLSKI – PSYCHOLOG OPS MOKOTÓW

ANETA SZCZYGIELSKA – KIEROWNIK ZESPOŁU WSPARCIA SPOŁECZNEGO OPS MOKOTÓW

Święta Wielkanocne są wyjątkowym czasem, co sprawia, że stawiamy sobie wysokie oczekiwania – do sposobu ich organizacji, wystroju domu, ludzi, którymi się otaczamy. Chcemy, by były czasem wyjątkowym, pozbawionym trosk, obfitującym w pozytywne odczucia i przeżycia. Sprzyja temu atmosfera oczekiwania na wiosnę, pierwsze kwitnące kwiaty, grzejące nas słońce, coraz bardziej słyszalny śpiew ptaków.

Co zrobić, by święta były dla nas wyjątkowe? By ten czas nie oznaczał przemęczenia, frustracji, poczucia, że jednak z czymś nie zdążyliśmy a przez to było nieidealnie?

Myśląc o idealnych świętach często uważamy, że muszą one być perfekcyjnie zaplanowane i przygotowane – dania najlepsze, stroik najpiękniejszy, a dom wysprzątny na błysk. Gdy narzucimy sobie perfekcjonizm (zazwyczaj nieosiągalny), każde odstępstwo od założonego planu wzbudzi złość i frustrację, dlatego warto zadać sobie pytanie czy „idealnie” równa się „perfekcyjnie”, a może idealnie będzie po prostu miło.

Przede wszystkim warto pomyśleć, czym jest dla mnie wyjątkowość świąt. Czy jest to czas spotkań z całą rodziną, czas, gdy cała rodzina przyjeżdża do mnie, w związku z czym mam wiele do zrobienia i z tego powodu mam masę pracy związanej z przygotowaniami? Czy może jest to czas, który chciałoby się spędzić w spokoju, wśród tylko najbliższych bądź poza domem, spacerując, układając puzzle, czytając książkę?

Wszystko zależy od naszych oczekiwań, potrzeb, możliwości oraz tego, na co godzimy się dobrowolnie. Jeśli ten czas zaplanujemy zgodnie z nami, szansa na pozytywne wspomnienia ze świąt wzrasta. Jeśli jednak usilnie staramy się sprostać

cudzym oczekiwaniom, wówczas może okazać się, że tylko czekamy na zakończenie świątecznych dni i powrót do „normalności”, z dala od obowiązków, narzekań, zmęczenia.

Mówi się potocznie, że najważniejsze jest, aby zachować spokój. Czy jest to jednak możliwe, jeśli podskórnie czujemy, że trzeba spełnić wszystkie oczekiwania – nawet tych, których nie bardzo lu-

bimy, a święta wymuszają konieczność spotkania? By pozbyć się bądź wyraźnie złagodzić stres związany z koniecznością realizacji wszystkich czynności, konieczny wydaje się być dobry plan. Sprzątanie domu można zacząć wcześniej. Postarajmy się zacząć kilka tygodni wcześniej, by tuż przed świętami jedynie odświeżyć mieszkanie. Jeśli chodzi o zakupy – nie warto wydawać mnóstwa pieniędzy na jedzenie, którego zazwyczaj przygotowujemy za dużo. Przemyślane zakupy na pewno sprawią nam więcej radości, tym bardziej, że ceny produktów są bardzo wysokie. Możemy część rzeczy kupić wcześniej, a później wyposażyć się w resztę, która będzie nam przydatna od razu.

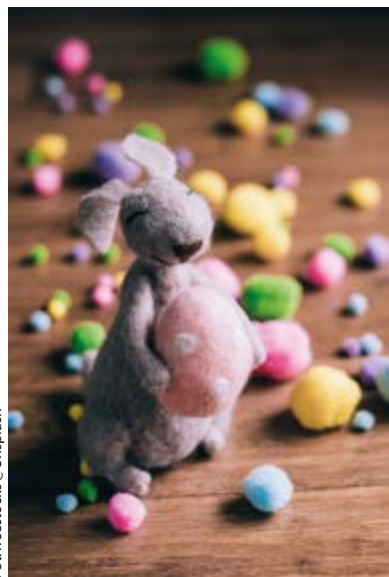
W ten sposób lepiej rozplanujemy wydatki i wysiłek, związany z bieganiem po sklepach. W końcu zaplanujemy dobrze, co chcemy przygotować i na ile osób. Dobrym pomysłem jest na przykład podzielenie się obowiązkami – jeśli przyjeżdża do nas kilka osób, warto ustalić wcześniej, czy ktoś mógłby przywieźć upieczonego mazurka, sałatkę czy drobne przekąski. Na pewno nas to odciąży, a współbiedniacy będą współodpowiedzialni za jakość czasu spędzonego przy stole.

I w końcu najważniejsze – co zrobić, by zapewnić sobie lub innym dobry nastrój, nie pokłócić się, nie „wejść” na trudne dla nas tematy rozmów? Tu nie ma prostej recepty, aczkolwiek znów dobrze wyjść z założenia, że nie uszczęśliwimy wszystkich, a na wszystko co będzie działać przy stole nie mamy wpływu.

Nauka radzenia sobie z emocjami czy stresem jest naszym własnym, indywidualnym zadaniem. Może warto przyjąć założenie, że każdy, którego spotkamy w święta, ma swoje odrębne zdanie na temat wszystkiego? Może zatem nie trzeba ze wszystkimi się konfrontować i udowadniać, że nie mają racji, że mogą zrobić coś inaczej, lepiej – bo właśnie tak uważamy? Może nie trzeba brać do siebie kąśliwych uwag czy krytyki, tylko „puścić” obok siebie to, co usłyszymy, a z czym się nie zgadzamy? Przecież święta miną, a każdy chce spędzić je w przyjemnej atmosferze. Ta zasada dotyczy również tych, których uważamy za kłótliwych i nieprzejednanych – naprawdę!

Podsumowując – Święta Wielkanocne są wyjątkowe. Dla osób wierzących są najważniejsze w roku, ponieważ upamiętniają Zmartwychwstanie Jezusa. Dla osób niewierzących są czasem wolnym od pracy – czasem, który mogą spędzić także ciesząc się z obecności bliskich. Niezależnie od tego, każdy z nas chce spędzić je wyjątkowo, chce w ich czasie odpocząć i na pewno nie chce mieć poczucia, że są tylko trudnym obowiązkiem. **Zadbajmy więc o to, żeby zbliżające się Święta Wielkanocne były pełne pozytywnych przeżyć i wspomnień, by były spędzone tak, jak tego oczekujemy. Zadbajmy, by były to być może pierwsze Święta, które spędzimy tak, jak chcemy.**

Tego Państwu i sobie życzymy!



Fot. freestocks @Unsplash

BALKONY W KWIATACH

ANNA WOŁYŃCZYK

Stronę na Facebooku pod nazwą „Balkony w kwiatach” założyłam ponad dwa lata temu. A stało się tak za namową znajomych, z którymi – z braku ich umiejętności lub czasu – urządzałam balkony. Usłyszałam: więcej jest takich jak ja – pochwal się i wesprzyj innych. Ku memu zdumieniu, ale i z satysfakcją, zobaczyłam, że teraz stronę obserwuje ponad 500 osób!

O pomoc w urządzeniu balkonu, a z czasem i w przesadzaniu roślin domowych (dlatego teraz strona to „Balkony i mieszkania w kwiatach”) zwróciło się do mnie wiele osób. Gdy chodzę po Starym Mokotowie, to widzę, że tu i tutaj, a – i tam! jest ślad mojego zaangażowania. Ale takie są też na Sadybie, Wrzecionie, Ursynowie, Saskiej Kępie, w Śródmieściu czy w Miasteczku Wilanów.

Czasem tylko podpowiadam, co na danym balkonie lub tarasie najładniej będzie rosnąć, biorąc pod uwagę nasłonecznienie i możliwości opieki właścicieli. Aranżacja takiej przestrzeni to fajne zadanie – lubię to robić z gospodarzami, bo efekty muszą zadowalać przede wszystkich ich. Najczęściej kupuję kwiaty i sadzę je do przywiezionej ziemi (z odpowied-

nimi dodatkami); niejednokrotnie także ocieplam skrzynie, by wieloletnie rośliny przetrwały zimę. Zawsze zostawiam instrukcję obsługi nasadzeń. Lubię też odwiedzać „swoje” rośliny i ewentualnie podpowiadam, co robić, gdy są jakieś z nimi problemy.

Rekord pobiłam z Manią, miłośniczką roślin – jednego dnia pracowałyśmy 10 godzin podczas przesadzania jej wielu pięknych, choć częściowo chorujących, okazów! Ale było warto, bo większość nadal świetnie rośnie, co stwierdzam, gdy podejmuję się opieki nad nimi, kiedy Mania wyjeżdża.

Zaraz będzie wiosna, a więc znowu ruszę w teren: będę przesadzała rośliny domowe i urządzała warszawskiej balkony



Donica pachnące smagliczki i heliotrop plus sanwitalia.

oraz tarasy – to bardzo miła perspektywa! Znowu pojawię się w kilkudziesięciu stałych już miejscach, a zapewne dojdą nowe, gdzie pobrudzę sobie ręce ziemią, ale bardzo to lubię.

Facebook:

@Balkony i mieszkania w kwiatach
tel. 601 483 759

Warsztaty kwiatowe - patrz s. 19.

KĄPIEL LEŚNA

KAPIEL LEŚNA



DIANA CZAJKOWSKA – PRZEWODNICZKA KĄPIELI LEŚNYCH, DOGOTERAPEUTKA, TRENERKA EDUKACJI W PLENERZE

Shinrin-yoku (po polsku – kąpiel leśna) to nazwa praktyki wprowadzonej przez japoński rząd w latach 80-tych XX wieku, mającej na celu redukcję stresu wśród przepracowanego społeczeństwa poprzez kontakt z naturą. Polega ona na uważnym i niespiesznym spacerze w środowisku leśnym oraz jego doświadczaniu i odkrywaniu. Spacer

prowadzony jest przez przewodnika, który zaprasza do aktywności opierających się na pracy ze zmysłami.

Zadaniem kąpeli leśnej jest obniżenie wysokiego poziomu hormonu stresu, czyli kortyzolu, obniżenie ciśnienia krwi, poprawa odporności organizmu, ale również poprawa świadomości swojego ciała, uważności na siebie i to, co znajduje się dookoła.

Naukowcy z Uniwersytetu w Exeter przeprowadzili badania dowodzące,

że co najmniej 120 minut w tygodniu spędzonych w otoczeniu natury zdecydowanie poprawia stan zdrowia psychicznego oraz pozytywnie wpływa na dobrostan badanych.

Zapraszam Cię zatem na kąpiel leśną. Wybierzmy się razem na spacer po parku, wśród traw, na łące, w zaroślach w okolicach jeziora, w pobliżu trzcin-

wiska lub pomiędzy drzewami w lesie. Proponuję Ci udział w niespiesznej przechadzce w naturze, podczas której za pomocą zmysłów połączysz się ze światem przyrody oraz z samą/samym sobą.

Kąpiel leśną może praktykować każdy, bez względu na wiek oraz kondycję fizyczną, niezależnie od pogody. W zależności od warunków terenowych oraz możliwości uczestników trasa spaceru zaprojektowana jest na ok. 1-2 km, co oznacza, że jego celem nie są zmagania sportowe. Nie jest to także lekcja wiedzy o przyrodzie – celem nie jest rozpoznawanie różnych gatunków roślin czy zwierząt, tylko korzystanie z terapeutycznych właściwości lasu. W zależności od dostępności terenów zielonych spacer może być przeprowadzony również w parku, ogrodzie czy na łące. Spacer odbywa się zwykle w grupie liczącej nie więcej niż 12 osób.

Podczas kąpieli leśnej zaproszę Cię do tego, aby zaobserwować pracujące mrówki, odpoczywające kaczki, kołory liści, poczuć ciepło słońca na swojej skórze, wsłuchać się w symfonię dźwięków natury czy poczuć jej zapach. Będziesz miała/miał możliwość pod okiem doświadczanego przewodnika wziąć udział w aktywnościach, które pomogą Ci się wyciszyć.

Jest to czas dla Ciebie, aby próbować. Próbować skupić swoją uwagę na rzeczy lub zjawisku, których doświadczasz swoimi zmysłami w danym momencie jednocześnie przestając myśleć o troskach dnia codziennego. Trudne sprawy, zbliżające się terminy, prace lub telefon co chwilę powiadamiający o kolejnym wydarzeniu odstawiasz na bok i przez ok. 2 godziny jesteś tylko Ty, natura i Twoja grupa. Masz szansę

w końcu побыć ze sobą, ale też wejść w interakcje z innymi uczestnikami i oczywiście z przyrodą.

Z doświadczenia swojego i swoich uczestników wiem, że zanurzenie się w naturze ma zbawienny wpływ na poziom towarzyszącego nam stresu. Pozwala zwolnić, nabrać dystansu do codziennych trosk. Jestem pewna, że warto zrobić dla siebie coś dobrego. Może ta aktywność będzie idealna dla Ciebie.

Zapraszam Cię zatem na wspólne doświadczanie natury wśród pięknej przyrody Mokotowa. Wszelkie informacje o terminach spotkań znajdziesz tutaj: Niespokojne Nogi

<https://www.facebook.com/NogiNiespokojne>
noginiespokojne@gmail.com



CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

IPIN/MCZP

TAJEMNICE MÓZGU NA MOKOTOWIE

ANNA PANUFNIK-ONASZKIEWICZ
– RZECZNICZKA PRASOWA IPIN

W połowie marca w Instytucie Psychiatrii i Neurologii – kierującym Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego – z okazji Tygodnia Mózgu i niedawno obchodzonego Dnia Chorób Rzadkich odbyła się ogólnopolska Konferencja „Tajemnice Mózgu”. Dyrektor IPiNu dr n. med. Anna Depukat powitała uczestników, zarówno tych zgromadzonych na sali wykładowej w Klinice Psychiatrii Sądowej, jak również liczną grupę uczestników online. Podziękowała ekspertom, którzy wyrazili chęć podzielenia się swoją wiedzą i dorobkiem. Podkreśliła, że tematyka konferencji związana z obszarem badania mózgu jest bardzo ważna również z tego względu, że Instytut ma szansę

otrzymać status Państwowego Instytutu Badawczego.

Zastępca Prezesa ds. finansowania badań w Agencji Badań Medycznych dr n. med. Rafał Staszewski opowiedział o działalności Agencji zachęcając środowiska naukowe do udziału w organizowanych konkursach. Podkreślił, że sztan-dardowym projektem ABM są Centra Wsparcia Badań Klinicznych.

Podczas konferencji poruszono także takie tematy, jak wykorzystanie nowoczesnych technologii do przewidywania zachowań samobójczych czy leczenie zaburzeń snu za pomocą naświetlania – na złą jakość snu najbardziej wpływa światło niebieskie, czyli to z naszych ekranów komórek i komputerów!

Na przyszły rok planowana jest druga edycja.



Dyrektor IPiNu dr n. med. Anna Depukat otwiera konferencję.



W pierwszym rzędzie prof. dr hab. n. med. Janusz Heitzman.



Fot. Jakub Tercz.



Zespół Mobilny Wsparcia Społecznego MCZP w skupieniu: Jan Zasztowt, Ludwik Zagórski, Zuzanna Najder.

NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...

ANDRZEJ MASSÉ

usłyszawszy to, pomyślałem sobie, że tym razem lepiej byłoby powiedzieć: „o czym pan chciałby”. A chciałbym napisać o wiosnie. O takiej wiosnie, która następuje po prawdziwej zimie. I tutaj młodszym Czytelniczkom i Czytelnikom należałoby wyjaśnić, jak wyglądała ta pora roku, która trwała niegdyś tak mniej więcej od końca listopada do początków marca. Żeby to unaocznic – anegdota. Otóż znałem starszego pana wychowanego we dworze na Kresach, opowiadał on, jak to pewnego ranka do pokoju, który dzielił z bratem, weszła służąca i, rozsunąwszy story i spojrzawszy za okno, rzekła śpiewnie: „Wstawać, panice, odwilga...”. No rzeczywiście, od blasku słońca skrzył się śnieg, a z sopli pod okapem powolutku skapywała woda. Na termometrze było tylko dziesięć stopni. – „Tylko”? – zapytacie. Ano tak: tylko dziesięć stopni poniżej zera. Bo to nie był żaden mróz. Mróz to było dwadzieścia kilka, trzydzieści kilka stopni w dół skali. Pola przez całe tygodnie pokryte były śniegiem, na gałęziach drzew utrzymywała się biała szadź gruba na palec, a jak lód na stawie ścieło, to bez obawy można było po nim kręcić na łyżwach piruety. Zima umiała nieźle dać w kość, śnieżycą, przejmującym wiatrem, tym, że trzeba było się opatulać tak, że ledwo się dało poruszać, a także tym, że po każdym wyjściu nie obywało się bez suszenia butów i rękawiczek. A jak się przewróciłeś – bo akurat tę część chodnika, którą szedłeś, jakieś smarkacze

wyślizgały – i śnieg dostał ci się w rękawy – brrr. Na wiosnę się czekało, a jej pierwsze przejawy napawały nieklamana radością. Podmuchy wiatru stawały się cieplejsze, śnieg z wierzchu się jeszcze szklął, ale już spod spodu wypływały strużki brudnawej wody, lód na rzece pękał, woda ruszała, niosąc kawały kry, a gdzieś tam widziano niebieszczące się pierwsze krokusy. Dzieci trudno było upilnować, bo ledwo się trochę cieplej zrobiło, ledwo słońce zaświeciło mocniej, już biegały w rozpiętych kurtkach i czapki chowały do kieszeni. Ptaki zaczynały śpiewać śmielej. O takiej wiosnie chciałbym napisać, ale takiej wiosny nie ma i podobno już nie będzie.

Poeta mojej młodości, Rafał Wojaczek, pisał w jednym z najsłynniejszych swoich wierszy: „Była wiosna, było lato, i jesień, i zima. Był poeta, co sezony cierpliwie zaklinał”. Kiedyś wyrazisty rytm pór roku odmierzał nasze życie. Wszystko wokół się zmieniało: barwy, intensywność światła, zapachy. Czas płynął, a teraz wydaje się, że stoi w miejscu, bo przecież, z grubsza biorąc, czas jest miarą właśnie zmian. A tu nic, wciąż tak samo. Grudzień taki sam jak marzec, luty taki sam jak listopad. Właściwie przez trzy czwarte roku można wychodzić z domu tak samo ubranym. A roboty budowlane i ziemne ani na chwilę nie ustają. Zresztą jeśli chodzi o to ostatnie, to może i dobrze. Skoro wciąż pracują, to powinni szybciej skończyć. Niejeden z nas ma już dosyć przemierzania piechotą Puławskiej i zgadywania, jak fantazyjny tym razem będzie objazd autobusu.

(O tym, że handlowcom mającym sklepy wzdłuż ulic, gdzie trwają roboty, obroty spadają nie tylko za sprawą inflacji, nie wspominam).

Widać ją czy nie, wiosna nadchodzi, a wraz z wiosną święta. Refrenem nieco dziwnej, ale znakomitej, prozy zeszłorocznej noblistki Annie Ernaux powieści zatytułowanej „Lata” jest opis spotkań rodzinnych przy świątecznym stole. Zrazu jesteśmy dziećmi i słuchamy mało rozumiałych rozmów starszych – rodziców i dziadków, potem jesteśmy nastolatkami, gadanie starych nas piekielnie nudzi i tylko się modlimy, by nikt nam nie kazał pochwalić się ostatnim wypracowaniem albo, jeszcze lepiej!, zagrać na pianinie, a później to już my siedzimy w centralnym miejscu stołu, po jednej stronie nasze dzieci, po drugiej rodzice, aż wreszcie: „Spadała na nas cisza. Wyjmowało się dodatkowy blat służący do przedłużania stołu, uruchamiało zmywarkę, podnosiło się zapomniane pod krzesłem ubranko dla lalki. Czuło się pełne zmęczenia spełnienie, że raz jeszcze »dobrze podjęto się« wszystkich, harmonijnie przeszło przez kolejne etapy rytuału, którego było się najstarszym filarem”. No tak, niby nic się nie zmienia, ale jednak – lata mijają. I może rytm czasu odmierzają właśnie święta, a te każą się nam na chwilę zatrzymać, zastanowić się nad sobą i naszym życiem. I choć, „wiosny nima. Zawsze grudzień. Nie rozpraszajmy jednak złudzeń”.

Wszystkiego najlepszego na te i wszystkie następne święta.

WSZYSTKO W REALU

FELIETONY

BRUTALNOŚĆ PRZY WEGAŃSKIM STOLE

Fot. Aleksandra Dąbrowska



JOANNA TADZIK

Niedziela. Warszawski apartamentowiec.

Mieszkanie urządzone minimalistycznie.

Wegańskie śniadanie. Na stole jaglanka z orzechami i pasty na bazie

fasoli, batatów i soczewicy. W tych wyrefinowanych okolicznościach cywilizacyjnych opowiadam świeżą jak poranna bagietka historię z mazurskiej wsi.

W kurniku rwetes i lament. Wpada gospodarz. Widzi lisa zajętego zbrodniczą robotą

(właśnie zagryzał czwartą kurę). Instynktownie chwycił lisa za ogon, uderzył o ziemię i przeniósł rudzielca do lisiego nieba.

W minimalistycznym salonie zakłębiło się od emocji skrywanych pod maskami światowości i dystansu do rzeczywistości.

Mieszanka niesmaku, oburzenia, niedowierzania i podziwu dla człowieka broniącego swojego domowego ptactwa zawisa nad skromnym stołem biesiadnym.

Pierwszy głos: Lisy są chyba pod ochroną?

Drugi głos: Czy kurnik był ogrodzony?

Trzeci głos: Rolnicy powinni harmonijnie egzystować z dziką przyrodą.

Czwarty głos: Czy życie lisa jest cenniejsze od życia kur, kaczek i perliczek? Zabójca wróciłby wkrótce, aby dokończyć robotę.

Nie, nie idealizuję świata przyrody. Moja sąsiadka wrona za wystawianą regułą świeżą wodę w czasie wiosennej i letniej suszy odwodziła mi się upolowanym małym ptaszkiem. Nadal będę wystawiać pojemnik z wodą. Uczenie się prawdy o prawach natury jest nieustającą przygodą. Akceptuję trudne prawa. Staram się odnajdywać troskę i współczucie dla wszystkich ziemskich istot, bo uczestniczenie w świecie w ludzkim cielem wymaga zharmonizowania serca i umysłu. Wymaga wysiłku, wymaga zniesienia niewygody.

ASPEKTY PRAWNE OPIEKI NAD OSOBĄ CHORĄ NA CHOROBY ALZHEIMERA



ADW. MICHAŁ SIERUGA

Żaden akt normatywny w prawie polskim nie reguluje kompleksowo zagadnień prawnych dotyczących opieki (oraz innych form wsparcia) nad osobami chorymi na zaburzenia otępienne, w tym chorobę Alzheimera. Docelowo aspekty prawne opieki stanowią wypadkową wielu przepisów, w tym m.in. Kodeksu cywilnego, Kodeksu postępowania cywilnego, Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, ustawy o ochronie zdrowia psychicznego czy ustawy o pomocy społecznej.

Zagadnienie prawnych aspektów opieki nad osobą chorą na chorobę Alzheimera można sprowadzić do trzech zagadnień:

- zapewnienia opieki faktycznej (w tym w zakresie opieki instytucjonalnej),
- reprezentacji interesów osoby chorej,
- wsparcia materialnego oraz finansowego.

W zależności zatem od potrzeb osoby podopiecznej – możliwe jest zastosowanie różnych rozwiązań prawnych z przedstawionych wyżej zagadnień.

Zapewnienie opieki faktycznej oznacza wsparcie osoby poprzez realizację jej podstawowych potrzeb – zamieszkania, jedzenia, podania leków, zapewnienia higieny itp. Nadto, w ramach tego zagadnienia realizowane są postulaty ochrony osoby m.in. przed zrobieniem sobie krzywdy, zaginięciem czy staniem się ofiarą przestępstwa (np. oszustwa). Opieka może być wykonywana przez członków rodziny, w warunkach domowych, ewentualnie przy pomocy osób trzecich (sąsiadów, opiekunki, wsparcia z ośrodka pomocy społecznej). Inną formą jest tzw. opieka instytucjonalna w ramach której można wymienić umieszczenie chorego w domu pomocy społecznej (DPS) czy zakładzie opiekuńczo-leczniczym (ZOL). Pośrednią formą pomiędzy tymi rozwiązaniami są m.in. różnego rodzaju kluby seniora czy dzienne domy pomocy społecznej.

Procedurę umieszczenia w domu pomocy społecznej reguluje m.in. ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (art. 38 – 41 ustawy), przy czym organem zaangażowanym w procedurę jest co do zasady ośrodek pomocy społecznej (OPS), właściwy ze względu na miejsce zamieszkania (lub pobytu) osoby chorej. Umieszczenie w zakładzie opiekuńczo-leczniczym następuje na podstawie skierowania lekarskiego lub postanowienia wydziału rodzinnego sądu rejonowego (tzw. sąd rodzinny).

Reprezentacja interesów osoby chorej może wynikać z udzielonego pełnomocnictwa (ogólnego, jak również pełnomocnictw rodzajowych – bankowego, pocztowego, upoważnienia do wglądu do dokumentacji medycznej itp.) lub ubezwłasnowolnienia (co reguluje art. 544 i n. Kodeksu postępowania cywilnego)*. Pewną formą pośrednią pomiędzy ww. instytucja-

mi jest ustanowienie przez sąd rodzinny kuratora, o którym mowa w art. 183 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego.

Reprezentacja interesów osoby oznacza wykonywanie czynności faktycznych oraz prawnych, w tym składania oświadczeń woli w imieniu osoby chorej (m.in. zawieranie i aneksowanie umów, wyrażanie zgody na leczenie etc.). Wymienione wyżej instytucje posiadają swoje ograniczenia, jednakże mogą okazać się niezbędne do zaspokajania potrzeb podopiecznego. Pełnomocnictwa powinny być udzielane możliwie szybko, zanim choroba osiągnie stan, w którym podpisanie dokumentu (niezależnie czy u notariusza czy w zwykłej formie pisemnej) będzie już niemożliwe.

Ostatnim z zagadnień jest zbiorcza grupa form pomocy polegających na świadczeniach na rzecz osoby chorej lub jej rodziny (np. świadczenie pielęgnacyjne), odpisach podatkowych czy uzyskaniu bonifikat związanych z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności (m.in. dot. parkowania pojazdu w miejscach wyznaczonych). Przepisy te nie regulują form wsparcia dedykowanych wyłącznie dla osób chorych na chorobę Alzheimera lub ich rodzin, lecz wpisują się w katalog szerszych form wsparcia dla ludzi.

Celem uzyskania informacji dotyczących adekwatnej formy pomocy warto skontaktować się z prawnikiem, m.in. w ramach darmowych punktów pomocy prawnej organizowanych w ramach SPK.

Ogłoszenie Urzędu Dzielnicy Mokotów

Gołębnik przy ul. Puławskiej 59 ma szansę na remont

Warszawa wnioskuję o 23,3 mln zł na remonty zabytków! Biuro Stołecznego Konserwatora Zabytków udzieliło pozytywnych rekomendacji dla tematów nadesłanych przez dzielnice. Po uzyskaniu wsparcia z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków zostanie wykonanych 10 zadań – 8 miejskich oraz 2 realizowane dzięki dotacjom przez podmioty zewnętrzne. Wśród zgłoszonych inwestycji znalazł się Gołębnik przy ul. Puławskiej 59.

Więcej na: <https://um.warszawa.pl/-/warszawa-wnioskuj-o-23-3-mln-zl-na-remonty-zabytkow>



* O pełnomocnictwie jako alternatywie dla ubezwłasnowolnienia adw. Michał Sieruga pisał w poprzednim wydaniu „Gazetki...”, zob. numer 4 (7)/2022, *Pełnomocnictwo jako forma wspierania osób cierpiących na zaburzenia otępienne*, s. 16 (przyp. red.).

Droga Redakcjo,

musicie wiedzieć, że w tym roku Towarzystwo Miasto Ogród Sadyba obchodzi swoje 100-lecie. To dokładnie 27 marca 1923 Zawiązała się Spółdzielnia Budowlana „Sadyba” zrzeszająca Oficerów Sztabu Generalnego Wojska i mająca swoją siedzibę w Pałacu Saskim. Kilkudziesięciu oficerów wyższej rangi zamieszkało w domach jednorodzinnych okalających Fort IX. Obchody zaczniemy w weekend 22-23 kwietnia na Skwerze Ormiańskim (ul. Okrężna 145).

W programie między innymi: uroczyste powitanie gości, hymn Sadyby na 100 lat, konkurs wiedzy o Sadybie, Budujemy Miasto Ogród – warsztaty dla dzieci, integracja sąsiedzka

przy herbacie i ciastku w nowo otwartym Międzypokoleniowym Miejsu Spotkań, wernisaż obrazów lokalnych artystów, wzniesienie balonem (liczba miejsc ograniczana)

Serdecznie zapraszamy.

Szczegółowy program będzie dostępny na
<https://www.miesto-ogrod-sadyba.pl/> oraz
<https://www.facebook.com/tskmos>.

Pozdrawiam Czytelników „Gazetki”

Jerzy Piasecki
Prezes Zarządu Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego
Miasto-Ogród Sadyba

OGŁOSZENIA

EMERYTURY GROSZOWE



NARODOWE CENTRUM NAUKI

Poszukiwani emeryci do badania naukowego

Zespół badawczy z Polskiej Akademii Nauk poszukuje emerytów z Warszawy i okolicznych miejscowości do udziału w badaniu socjologicznym na temat ich sytuacji życiowej. Interesują nas osoby urodzone w 1949 r. lub później, które osiągnęły wiek emerytalny i otrzymują z ZUS emeryturę **poniżej** ustawowej minimalnej (do 1 marca mniej niż 1338 zł brutto/1217 zł netto, po 1 marca mniej niż 1588 zł brutto/1445 zł netto). Udział w badaniu polega na ok. godzinnej rozmowie. Zapewniamy pełną poufność. Dla biorących udział w badaniu przewidziane są nagrody – bony o wartości 100 zł.

Jeśli chce Pan/Pani wziąć udział w badaniu, zapraszamy do kontaktu z kierowniczką projektu, dr Danutą Życzynską-Ciołek.

Tel.: 513 307 179

E-mail: emeryt@ifispan.edu.pl



Dzienny Dom Pomocy Centrum Alzheimer

Mój bliski cierpi na chorobę Alzheimer – gdzie mam szukać pomocy? Zadać sobie pytanie: co robić?

Mogę spowolnić proces choroby działając wyprzedzająco, gdy dostrzegę pierwsze jej symptomy. Ideą takiego działania jest zachowanie jak najdłużej umiejętności społecznych, poznawczych, motorycznych i sensorycznych.

Co nam w tym pomoże? – Odpowiednio, wcześniej wdrożona i adekwatna dla możliwości naszego podopiecznego terapia.

Taką terapię zapewnia Dzienny Dom Pomocy Centrum Alzheimer.

Oferujemy terapię indywidualną dedykowaną zależnie od stanu podopiecznego oraz zajęcia grupowe, które obejmują m.in.: (1) Terapię tańcem i ruchem; (2) Arteterapię; (3) Muzykoterapię; (4) Terapię reminiscencyjną; (5) Terapię kulinarną; (6) Filmoterapię; (7) Trening funkcji poznawczych; (8) Spacer; (9) Dogoterapię.

Ponadto oferujemy:

- **Cykliczne warsztaty** dla opiekunów osób dotkniętych chorobą Alzheimer 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 Centrum Alzheimera 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 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.



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

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 w celu pokonania bieżących 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.
3. **Mokotowska Akademia Szczęśliwego Rodzica** – program dedykowany rodzicom i opiekunom dzieci. W ramach Programu realizowane są warsztaty umiejętności opiekuńczo-wychowawczych dla rodziców oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży.
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.
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 osobie, która anonimowo i bezpłatnie może otrzymać środki higieniczne.

Zapraszamy również wszystkie osoby, które chciałyby włączyć się w pomoc dzieciom i młodzieży oraz 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.

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.

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholem „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 56b
tel. 22 826 39 16, 506 399 683
sekretariat@optaporadnia.pl
www.optaporadnia.pl

KWIATOWE KOLOROWE WARSZTATY

Fundacja Pompka, ul. Narbutta 36/48 lok. 51



Strelitja wyszła z donicy.



Strelitja w nowej donicy.

Mieszkania w kwiatach

15 kwietnia 2023 r.

WIOSNA! To czas przesadzania roślin domowych i pierwsze działania na balkonach.

Co to jest bigos do roślin? Jaka ziemia dla kaktusów, a jaka dla zamiokulkasa? Kiedy i które rośliny przesadzać?

Odpowiedzi na te pytania podam podczas warsztatów, a także pokażę, jak przesadzać rośliny domowe. Zachęcam do przyniesienia własnych i wspólnie zmienimy podłoże w ulubionych kwiatach. Porozmawiamy o gatunkach łatwych roślin w domowej uprawie, a także o tych trudniejszych.

Zapraszamy w sobotę 15 kwietnia o godzinie 11.00 do siedziby Fundacji Pompka. Warto się zgłosić: starymokotow.partnerstwo@gmail.com i annawolynczyk@wp.pl.

Balkony w kwiatach

22 kwietnia 2023 r.

WIOSNA! Balkony proszą o piękne kolorowe kwiaty i rośliny zimozielone.

Co to jest hydrożel? Jaki nawóz do kwiatów? Po co na dno skrzynek dajemy keramzyt?

Odpowiedzi na te pytania podam podczas warsztatów, a także posadzimy do skrzynki najpopularniejsze pelargonie, rzadko spotykane zimozielone i porozmawiamy o innych roślinach.

Zapraszamy w sobotę 22 kwietnia o godzinie 11.00 do siedziby Fundacji Pompka. Warto się zgłosić: starymokotow.partnerstwo@gmail.com i annawolynczyk@wp.pl.



AMI – FUNDACJA POMOCY ZWIERZĘTOM

ul. Barcelońska 5 lok. 66
<https://amifundacja.org>
kontakt@amifundacja.org
tel. 502 388 663 (po południu)





Goplańska
Mokotowskie Środowiskowe
Centrum Zdrowia Psychicznego
Dzieci i Młodzieży

**Mokotowskie
ŚCZP DiM**

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

Ponadto prowadzimy działania w formie Oddziału Dziennego i Poradni Zdrowia Psychicznego. Do Oddziału Dziennego

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

Działania psychoedukacyjne i profilaktyczne realizowane przez Centrum w formie m.in. prelekcji oraz warsztatów adresowane są do dzieci, młodzieży, ich rodziców, opiekunów, a także nauczycieli i wychowawców. Działania prowadzimy stacjonarnie, w placów-

kach 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_goplanska@ipin.edu.pl
<https://sczp.ipin.edu.pl/>
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.

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO- KOORDYNACYJNE:

Pierwszy kontakt i koordynacja opieki medycznej (m.in. psycholog, terapeuta, psychiatra).
PZK 1: ul. Grottgera 25a, PZK 2: ul. Chełmska 13/17, PZK 3: ul. Sobieskiego 9, budynek „G”,
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).
Ul. Grottgera 25a,
tel. 22 299 04 31, pon. – pt., 8.00–18.00

MOBILNY ZESPÓŁ WSPARCIA SPOŁECZNEGO:

Intensywne krótkoterminowe wsparcie psychospołeczne w miejscu zamieszkania.

Ul. Sobieskiego 9, budynek „G”,
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/mokotowskie-centrumzdrowiapsychicznego>

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



Wg nas to najlepsza drukarnia w mieście!

Naszym sąsiadom – czytelnikom „Starego Mokotowa” dajemy przyjemne zniżki!



Drukujemy czasopisma, ulotki, książki, plakaty oraz wszystko co tylko sobie wymarzysz – drukowanego na papierze.

www.drukarniaefekt.pl

KONTAKT Z NAMI

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

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

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

SPOTKANIA PARTNERSTWA

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

