



# GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 2 (9)/2023

## LATO

GAZETA BEZPŁATNA  
ISSN 2720-099X

TEMAT NUMERU:

## EKOLOGIA

### CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

### WSIADAMY NA ROWER!

### MAJ MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI BORDERLINE

### EKO PRZYCHODNIA

### BALKONY W KWIATACH



### OGŁOSZENIA WSPARCIOWE

### BLOK ALZHEIMERA ZDROWIE PSYCHICZNE

### FELIETONY:

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

### WSZYSTKO W REALU

### OKIEM ANTONIEGO





## OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ

Temat numeru: **EKOLOGIA**

- EKOLOGIA – CO TO JEST?** – JACEK FRYDRYSZAK  
**OSTATNI MOHIKANIN AFRYKAŃSKIEJ SAWANNY**  
 – ALEKSANDRA ŻÓRAWSKA  
**DEPRESJA KLIMATYCZNA**  
 – MAGDALENA GOŁUCHOWSKA  
**PRZESIADASZ SIĘ NA ROWER?**  
 – DIANA CZAJKOWSKA  
**TWORZYM EKO PRZYCHODNIĘ**  
 – ALICJA DĄBROWSKA  
**WPŁYW PRZYRODY NA PRAWIDŁOWE  
 FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA**  
 – URSZULA KRYŃSKA, ANETA SZCZYGIELSKA

## CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

- BALKONY I MIESZKANIA W KWIATACH**  
 – ANNA WOŁYŃCZYK  
**MAJ MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI BORDERLINE**  
 – JAKUB TERCZ  
**MAM TO! NEONY MOKOTOWA**  
 – ADAM DOMEREDZKI

## FELIETONY

- JOANNA TADZIK – **TYLKO W REALU**  
 ANDRZEJ MASSÉ – **NIECH PAN PISZE,  
 O CZYM PAN CHCE...**  
 ANTONI NIEZGODA – **OKIEM ANTONIEGO: SĄSIEDZI  
 BYWAJĄ RÓŻNI, KWADRATOWI I PODŁUŻNI**

## BLOK ALZHEIMERA

- JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI ZACHOWANIAM**  
 – PIOTR STOLIŃSKI

## OGŁOSZENIA

- OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW**  
**MIESZKANIA Z SERWISEM – ODPOWIEDŹ  
 NA POTRZEBY SENIORÓW** – EWA MRÓZ  
**OGŁOSZENIA WSPARCIOWE**

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: OSIEDLE OGRODY POTOKI, MOKOTÓW  
 (FOT. DIANA CZAJKOWSKA).

**MÓJ  
 NIEJSZY  
 OKOTÓW**  
*Stad jestem!*

**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



## Mamy piknik sąsiedzki! W sobotę 27 maja widzimy się na Skwerze Stanisława Broniewskiego „Orszy”. Temat przewodni: „Ekologia”, tak samo jak najświeższego, letniego wydania „Gazetki”.

W numerze utrzymujemy rozpoczętą na wiosnę komunikację z Afryką (nosorożec biały), chwalimy korzystanie z rowerów (ma je aż 69% Polaków) i z uroków przyrody w ogóle (obniża ciśnienie) oraz ostrzegamy przed zgubnymi skutkami zmian klimatycznych, fizycznymi i psychicznymi (są sporym stresorem).

Co na pikniku sąsiedzkim Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów? Wrażeń artystycznych dostarczą duet Vitara oraz chór Kameleon. W planie mamy gimnastykę dla seniorów oraz – uwaga – wybory Najsympatyczniejszego Psa Sąsiedzkiego. Będzie eko-wymiana roślin i ubrań oraz kącik „jak zrobić coś z niczego?”. Będą stoiska staromokotowskich Partnerów z obszaru zdrowia, m.in. Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego oraz Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego. Familijne eko-animacje zapewnią będą m.in. Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów” oraz Biblioteka Publiczna Dzielnicy Mokotów. Zaczynamy o 12 i jesteśmy do 16. Szczegóły na naszym Facebooku. W numerze jesiennym opublikujemy relację.

A po pikniku, by dalej być eko, co najmniej w aspekcie ruchu i „wolnego powietrza”, na Mokotowie pozostaje nam 10.000 m<sup>2</sup> placów zabaw, 11 siłowni plenerowych oraz 21 parków i skwerów, a także 6 ujęć wody oligoceńskiej (w tym 1 na Starym Mokotowie pod adresem Wiśniowa 35). W naszej dzielnicy na podziwianie czeka też 68 pomników przyrody. W całej Warszawie możemy jeździć po 530 km dróg rowerowych oraz dodatkowych 200 km dróg współdzielonych (z pieszymi lub pojazdami silnikowymi). Prawdopodobnie jednak nikt nie wie, ile jest na Mokotowie – co dopiero w całym mieście – ławek, ale na każdej z nich, w przerwie od spacerowania lub jeżdżenia, bez wątpienia można czytać „Gazetkę”.

**Jakub Tercz**  
 redaktor naczelny

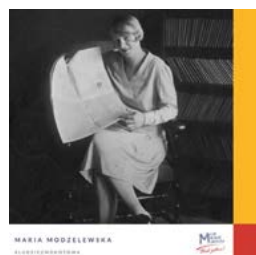
## OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW



## Kartka z Kalendarza i Hanka Warszawianka

Kilka tygodni temu zakończyliśmy nasz roczny cykl postów prezentujących ciekawostki związane z historią Mokotowa, które powstały we współpracy z varsavianistką Hanką Warszawianką. Niektóre z kartek dotyczyły wydarzeń, inne miejsc, a jeszcze inne osób związanych z Mokotowem. Kartki przez cały rok pojawiały się na naszym profilu. Teraz o ciekawostkach związanych z dzielnicą posłuchacie w Radio Kolor 103 FM! Szczegóły wkrótce!

A na Facebooku startujemy z nową serią! Zachęcamy do śledzenia naszego profilu, na którym raz w tygodniu pojawiać się będą historie osób związanych z Mokotowem. Poniżej pierwsza kartka. O tej parze w latach trzydziestych XX wieku mówiono nie tylko na Mokotowie. Czyli o kim? O pięknych, zdolnych i młodych Marii Modzelewskiej i Marianie Hemarze. Przybyły ze Lwowa tekściarz odbił przyszłą żonę słynnemu grafikowi Stefanowi Norblinowi. Maria pochodziła z aktorskiej rodziny i debiutowała na scenach teatrów krakowskich, ale prędko talent i ambicja zaprowadziły ją do Warszawy. Tu grała też w filmach, zarówno niemych, jak i dźwiękowych, co nie było wcale powszechne. Jej głosem mówiła pierwsza polska Królowna Śnieżka (z bajki Disneya). Zakochani mieszkali przy Małalińskiego.



## EKOLOGIA – CO TO JEST?

JACEK FRYDRYSZAK

**Tematem wiodącym kolejnego wydania naszej gazetki partnerskiej jest ekologia. Zastanówmy się zatem nad tym, co to właściwie jest ta ekologia. Zgodnie z definicją znaną w internecie, ekologia jest dziedziną biologii, nauką o strukturze i funkcjonowaniu przyrody. Zajmuje się badaniem oddziaływań między organizmami a ich środowiskiem, a także wzajemnie między tymi organizmami. Ekologia jest nauką o porządku i nieporządku w przyrodzie, a także konsekwencjach z tego wynikających dla istnienia człowieka i biosfery. Jako samodzielna dziedzina nauki rozwinęła się w XIX wieku.**

Z tego opisu wynika, że ekologia to również nauka o wzajemnym oddziaływaniu na siebie ludzi, ponieważ człowiek jest niewątpliwie organizmem. A co znaczy pojęcie ekologiczny? Ekologiczny to inaczej naturalny, nieszkodzący zdrowiu człowieka i środowisku, nietoksyczny. Dużo się mówi o ekologicznych zachowaniach wskazując na segregację odpadów, oszczędzanie wody, korzystanie z odnawialnych źródeł energii, ograniczenie spożycia mięsa itd., itd.

Ja chciałbym zająć się ekologicznymi relacjami między ludźmi, ekologicznymi, czyli nietoksycznymi. Ta część ekologii

wygląda jeszcze gorzej niż ta potocznie rozumiana. Zaczniemy od głowy, ponieważ podobno od tej części ciała psuje się przysłowiowa ryba. Z telewizorów, internetu, prasy papierowej „elita” naszego kraju wylewa morze pomył na swoich konkurentów, a właściwie wrogów. Toksycznych wypowiedzi odczuwających przeciwników politycznych oraz niektóre grupy społeczne i etniczne, z pewnością nie możemy nazwać zatem zachowaniem ekologicznym. Psuje się jednak również pozostała część ciała, czyli my naród. Każdy w swoim otoczeniu bez problemu znajdzie nieekologiczne postacie, które zatruwają codziennie otaczające nas środowisko relacji międzyludzkich. Tzw. wampiry energetyczne czy ludzie o osobowościach określanych jako „mroczna triada” (narcyzm, makiawelizm, psychopatia) znacznie poważniej zatruwają środowisko niż kominy elektrowni czy rury wydechowe spalinowych samochodów. Jednym z podstawowych elementów wskazanych wyżej typów osobowości jest brak zaufania do innych ludzi, a to stanowi poważną przeszkodę w podejmowaniu współpracy, w tym współpracy w zakresie tych potocznie rozumianych przedsięwzięć ekologicznych. I tak, odnosząc się do definicji ekologii, można dojść do wniosku, że toksyczne oddziaływania pomiędzy organizmami (ludźmi) mogą uniemożliwiać pożądane oddziaływania ludzi na środowisko naturalne, w którym żyją i w którym przyjdzie im żyć w przyszłości.

## OSTATNI MOHIKANIN AFRYKAŃSKIEJ SAWANNY

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

**Czerwona Księga Gatunków Zagrożonych to publikowana dokładnie od 50 lat przez Międzynarodową Unię Ochrony Przyrody lista zwierząt i roślin zagrożonych wyginięciem. Znajduje się na niej przeszło 45 tysięcy gatunków zwierząt, a trafiły na nią przede wszystkim wskutek działalności człowieka. Niekiedy jest to działalność pośrednia, przyczyniająca się do dramatycznego ograniczania ich habitatu np. przez zmiany klimatyczne, wycinanie lasów deszczowych, coraz bardziej intensywne rolnictwo. Są jednak gatunki, dla których najgroźniejszym zagrożeniem jest sam człowiek. To zwierzęta, które stanowią łup kłusowników – dla trofeów bądź do wykorzystania części ich ciała w medycynie tradycyjnej. Do nich należy zagrożony wyginięciem nosorożec biały. Pod koniec XIX wieku został niemal zupełnie wybito, ocalało jedynie kilkadziesiąt osobników w parku KwaZulu-Natal w dzisiejszej Republice Południowej Afryki. Po stuleciu intensywnej ochrony ich dziko żyjąca populacja osiągnęła liczebność ponad 20 000 sztuk, ale tylko podgatunku południowego. Z podgatunku północnego**

ostatni, pilnie strzeżony samiec zmarł w 2018 r., a w niewoli żyją jedynie dwie – pilnowane 24/7 – samice. Niestety nawet parki narodowe nie stanowią idealnej ochrony dla tego wyjątkowego stworzenia – kłusownicy śledzą media społecznościowe, gdzie nieświadomi turyści zamieszczają zdjęcia z geolokalizacją. Pamiętajmy zatem, dzieląc się z innymi naszymi wyjątkowymi pamiątkami z wakacji, aby robić to mądrze i odpowiedzialnie.



Nosorożec biały, gdzieś w Afryce (fot. Aleksandra Żórawska).



## DEPRESJA KLIMATYCZNA

MAGDALENA GOŁUCHOWSKA

– PSYCHOLOŻKA I SPECJALISTKA

DS. KOORDYNACJI WSPARCIA

W MOKOTOWSKIM ŚRODOWISKOWYM CENTRUM ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



**Goplańska**  
Mokotowskie Środowiskowe  
Centrum Zdrowia Psychicznego  
Dzieci i Młodzieży

**Zmiany klimatu są coraz bardziej zauważalne i stanowią poważne wyzwanie dla społeczeństwa. W Polsce temperatura powietrza rośnie szybciej niż w innych częściach świata. To oznacza, że Polska się ociepla. Zjawisko to prowadzi do różnych konsekwencji, takich jak zmiany w sezonowości roślinności i zwierząt oraz wahań w ilości i rozkładzie opadów prowadzących do suszy lub powodzi.**

Wiele osób dostrzega, w jaki sposób zmienia się nasze otoczenie oraz klimat i odczuwa w związku z tymi zmianami trudne emocje. Depresja klimatyczna to potoczny termin, który funkcjonuje w ostatnich latach, aby opisać przewlekłe uczucie niepokoju, bezradności i poczucia beznadziei, które są odczuwane w związku z zagrożeniami wynikającymi z globalnego ocieplenia i degradacji środowiska. Nie jest to jednak rozpoznanie medyczne. Psychologowie opisujący reakcje ludzi na zmiany środowiskowe zwracają uwagę na to, że przeżywanie zmian związanych z klimatem jest bardzo złożone. Mówią o tym, że zmiany klimatu są stresorami, na który ludzie mogą reagować w różny sposób. Część z nich może doświadczać smutku, żałoby bądź poczucia winy w kontekście tych zmian, inni natomiast mogą poczuć gniew i złość, które przekują na potrzebę działania w obszarze ochrony środowiska.



Fot. Guillaume de Germain @unsplash

Powtarzającym się u wielu osób odczuciem w odpowiedzi na zmiany klimatu jest bezsilność – wiele osób uważa, że nie są w stanie zrobić nic, aby zmienić tę trudną sytuację.

W ostatnich latach w mediach można było obserwować reakcje młodych ludzi na zmiany klimatu poprzez m.in. Młodzieżowe Strajki Klimatyczne czy też działalność szwedzkiej nastolatki Greta Thunberg. Jednak stres klimatyczny nie dotyczy tylko młodych ludzi. Osoby starsze, które obserwują jak wysychają zbiorniki wodne bądź wycinane są drzewa, również doświadczają smutku i żalu w związku z wpływem cywilizacji na środowisko.

Jak zatem poradzić sobie ze stresem klimatycznym? Przede wszystkim, warto dać sobie prawo do przeżywania emocji, których doświadczamy w związku ze zmianą klimatu oraz szukać wsparcia wśród innych ludzi. Możemy rozmawiać z przyjaciółmi i rodziną, a także dołączyć do grup społecznych, które działają na rzecz poprawy sytuacji na świecie. W przypadku zaobserwowania u siebie trudności o podłożu emocjonalnym, które utrudniają codzienne funkcjonowanie warto również skorzystać z pomocy specjalistów.

## PRZESIADASZ SIĘ NA ROWER?

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

**Żeby przypomnieć sobie o istnieniu roweru i odkryć jego możliwości musiałam zostać zwolniona z pracy. Tak rozpoczęła się moja wielka przyjaźń z dwoma kółkami. Obecnie duże miasta w Polsce jak i na świecie borykają się z problemami wynikającymi z bardzo wysokiego zanieczyszczenia powietrza, którego powodem jest m.in. działalność różnych gałęzi przemysłu, energetyki oraz transportu.**

Według badań IPSOS z 2022 roku Polska jest krajem, w którym rower posiada aż 69% mieszkańców, jednak używa go głównie do uprawiania sportu. Do przemieszczania się do pracy lub szkoły deklaruje tylko 17%. Może warto by zmienić tę statystykę?



Fot. Diana Czajkowska

### Jakie są korzyści z przemieszczania się na rowerze?

Jazda na rowerze zapewnia szybszy i sprawniejszy dojazd do pracy, szkoły czy na zakupy, jest bezemisyjna w użytkowaniu, zapewnia bliskość natury. Dzięki rowerowi można łatwo ominąć korki oraz zaparkować. Stanowi też dużą

oszczędność w stosunku do opłat, których wymaga eksploatacja samochodu. Rower jest pojemny i można na niego spakować spory bagaż. Pomaga również utrzymać sprawność fizyczną.

## Co więc zrobić, aby przesiąść się na rower?

Jeśli nie masz roweru sprawdź ofertę na rynku. Możesz kupić zupełnie nowy, ale warto też sprawdzić możliwości zakupu używanego na portalach oferujących sprzedaż roweru z drugiej ręki, warto też zapytać znajomych. Przed pierwszym użyciem warto sprawdzić jego stan techniczny. Zorientuj się, gdzie w twojej okolicy znajdują się sklepy oraz serwisy rowerowe, lub poproś o pomoc bliskich.

Sprawdź, jakie są możliwości dojazdu do miejsca destynacji. Jeśli planujesz dłuższą podróż po mieście, która zabiera sporo czasu, warto rozważyć, czy istnieje możliwość dojazdu komunikacją miejską na jakimś odcinku. Zanim wyruszysz

do pracy czy szkoły, przejeźdź wybraną ścieżkę w dogodnym dla Ciebie czasie, aby zapoznać się z trasą. Sprawdź również, gdzie znajdują się miejsca parkingowe dla rowerów.

Jeśli planujesz wycieczkę rowerową, wybierz trasę dojazdu i upewnij się czy rower, który posiadasz, będzie właściwy do warunków na trasie. Spakuj do roweru podstawowe narzędzia takie jak klucze, łyżki, zapasową oponę, łatki oraz pompkę. Aby zadbać o dobre samopoczucie oraz sprawność zawsze miej przy sobie wodę do picia oraz zdrową przekąskę.

Korzystam z roweru od wielu lat, sprawdził się podczas dojazdów do pracy, na zakupy czy podczas eksplorowania bliższej i dalszej okolicy. Ograniczając zanieczyszczenie, o którym wspominałam wcześniej, rower daje mi możliwość sprawnego przemieszczania się po mieście, poczucie działania w zgodzie z naturą oraz zapewnia możliwość korzystania z niego przez cały rok, bo jak mawiają Norwegowie: „Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania”. To co, przesiadasz się na rower?

## TWORZYM EKO PRZYCHODNIĘ



**ALICJA DĄBROWSKA**

– DYREKTOR SZPZLO WARSZAWA-MOKOTÓW

**Trwa przebudowa przychodni lekarskiej przy ul. Wiertniczej 81. Zlokalizowany w warszawskim Wilanowie obiekt już niedługo stanie się najnowocześniejszą placówką ochrony zdrowia w naszym Zespole. Dodatkowo wiele zastosowanych rozwiązań będzie przyjaznych środowisku i spełni wyśrubowane normy.**



Wirtualny projekt przychodni przy ul. Wiertniczej 81.

Temat efektywności energetycznej budynków oraz ich oddziaływania na środowisko już stał się ważnym wątkiem debaty publicznej dotyczącej ochrony klimatu i zrównoważonego rozwoju. Od pójścia „zieloną” drogą nie ma odwrotu. Pamiętać jednak należy o wymiernych korzyściach społecznych i gospodarczych, jakie przyniesie wdrożenie zmian. Obejmą one także służbę zdrowia, a zwłaszcza jej bazę lokalową.

W ostatnich latach również nasz zespół rozpoczął wdrażanie działań dotyczących zeroemisyjności. Postanowiliśmy przy-

czynić się do redukcji emisji gazów cieplarnianych powstałych i uwalnianych do atmosfery w wyniku wytworzenia energii elektrycznej i ciepłej na potrzeby naszych budynków. Wzrost cen energii w ostatnich dwóch latach był dodatkowym bodźcem, by podjąć niezbędne inwestycje.

Jednym z projektów, które pomogą osiągnąć założone cele, jest termomodernizacja naszych budynków. Pozwoli ona zniwelować straty energii, a w praktyce także obniżyć koszty funkcjonowania poszczególnych obiektów.

Ale to nasza główna inwestycja stanie się modelowym przykładem wdrożenia przez placówkę ochrony zdrowia zmian spod znaku zrównoważonego rozwoju. Chodzi o gruntowną przychodnię lekarską przy ul. Wiertniczej 81.

Inwestycja ruszyła w 2021 r. Prace warte ponad 9 mln zł doprowadzą do powstania nowoczesnej placówki ochrony zdrowia. Celem projektu jest nie tylko podnoszenie standardów opieki zdrowotnej dla aktualnych i przyszłych pacjentów zespołu, ale również zminimalizowanie oddziaływania nieruchomości na środowisko.

W ramach zadania planuje się zastosowane OZE (odnawialne źródła energii) w postaci instalacji paneli fotowoltaicznych o mocy 45,6 kW oraz pomp ciepła stanowiących źródło energii cieplnej dla budynku. Dodatkowo planujemy gromadzić i zagospodarowywać na potrzeby własne wody opadowe. Wszystko po to, by budynek był efektywny energetycznie oraz praktycznie zeroemisyjny i w jak największym stopniu przyjazny dla środowiska i otoczenia.

W epoce rosnących kosztów energii będzie to niezwykle istotne. Jednocześnie mieszkańcy Wilanowa zyskają dostęp do nowoczesnej placówki ochrony zdrowia, której funkcjonowanie będzie przyjazne ekologicznie dla lokalnej społeczności.



# WPŁYW PRZYRODY NA PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA



URSZULA KRYŃSKA – STUDENTKA PEDAGOGIKI SPOŁECZNEJ

ANETA SZCZYGIELSKA – P.O. KIEROWNIKA DZIAŁU POMOCY SPECJALISTYCZNEJ

**Powszechnie wiadomo, że przyroda odgrywa ważną rolę w życiu człowieka. Ma wpływ na jego dobrostan, zmniejsza ryzyko i objawy występowania depresji, prawidłowo wpływa na zachowanie równowagi zarówno fizycznej jak i psychicznej.**

## Nauka o wpływie przyrody

Przeprowadzono wiele badań naukowych udowadniających pozytywny wpływ przyrody na wielu płaszczyznach funkcjonowania człowieka. Wielu badaczy dowiodło, że u osób, które mają na co dzień interakcję z naturą, poprawie ulegają samopoczucie i nastrój, a niepokój i inne złe emocje są redukowane. Warto zaznaczyć, że istnieje zależność, według której kontakt z naturą wpływa na lepsze funkcjonowanie biologiczne człowieka. Oznacza to na przykład zmniejszenie poziomu stresu, obniżenie ciśnienia krwi czy spadek ryzyka występowania chorób.

Mieszkańcy dzielnic miejskich, w których dostęp do przyrody jest ograniczony, znajdując się w grupie ryzyka na odczuwanie negatywnych emocji. Osoby te częściej mają poczucie frustracji, mogą czuć przewlekły stres oraz mogą pojawić się u nich inne niepożądane objawy. Jednakże jest sposób, aby eliminować te przykre następstwa. Już nawet samo patrzenie na zieleni sprawia, że zmniejsza się poziom kortyzolu w organizmie!

Wystarczy zatem mieć odpowiedni widok z okna i nie powinien to być raczej widok

na wieżowce czy fabryki. Tereny zielone są coraz bardziej doceniane oraz pożądane przez mieszkańców większych miast. Wszelkie parki, ogródki działkowe, skwery stają się miejscem odpoczynku, spędzania wolnego czasu, zabaw z dziećmi. Osoby planując przeprowadzkę zwracają coraz większą uwagę na dostępność tego typu miejsc w nowym, bliskim sąsiedztwie. W społeczeństwie budzi się świadomość i zaczynamy dostrzegać, iż przyroda ma faktyczny wpływ na nasze prawidłowe funkcjonowanie.

## Leczenie przyrodą

Istnieje przynajmniej kilka popularnych i wykorzystywanych terapii bazujących na wykorzystaniu natury. Pierwszą z nich może być **hortiterapia**. Jest to tak zwana terapia ogrodnicza, która wykorzystuje kontakt z przyrodą w celach leczniczych. Występują jej dwie formy – czynna oraz bierna. Bierna skupia się na obserwacji roślinności i docenianiu aromatu ziół i przeróżnych roślin. Forma czynna z kolei to bezpośredni kontakt z przyrodą, polegający na przykład na samodzielnym zajmowaniu się ogrodem i wykonywaniu działań pielęgnacyjnych.

Kolejną formą terapii wykorzystującą kontakt z naturą jest **talasoterapia**, czyli terapia morzem. Zalicza się do niej obcowanie z morską klimatem: wodą, piaskiem, wodorostami, algami morskimi. Niesie ona za sobą zdecydowanie wiele korzyści w kontekście zdrowia fizycznego. Stosuje się ją często w leczeniu niedoczynności tarczycy, chorób sercowo-naczyniowych, zylaków, reumatyzmu, astmy, przewlekłego zapalenia zatok i wielu chorób skóry. Zaleca się ją także w leczeniu depresji i wskazana jest osobom żyjącym w dużym napięciu na co dzień i narażonych na silny stres.

Istnieje również cały szereg terapii wykorzystujących udział zwierząt w procesie terapeutycznym. Najpopularniejsze z nich to **dogoterapia**, czyli terapia z udziałem psów, **felinoterapia** – z udziałem kotów, czy **hipoterapia** z udziałem koni. Zwierzęta są odpowiednio przygotowane i gotowe do obcowania z człowiekiem. Celem **zooterapii** jako takiej jest poprawa funkcjonowania w sferach poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej. Dodatkowo wytwarzana więź daje pacjentowi wiele pozytywnych odczuć oraz eliminuje często także poczucie osamotnienia.

Można zatem zdecydowanie potwierdzić fakt, iż natura ma na nas pozytywny wpływ i niesie za sobą wiele korzyści. Naukowcy zaznaczają, że wystarczy 30 minut tygodniowo spędzonych na łonie natury by sprawić, żeby nasze życie i samopoczucie było lepsze. Warto zatem wpleść taką aktywność do swojej rutyny na stałe, a także zachęcać do tego swoich bliskich.

## BALKONY I MIESZKANIA W KWIATACH

## CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

# BALKONY I MIESZKANIA W KWIATACH



ANNA WOŁYŃCZYK

W kwietniu odbyły się dwa warsztaty kwiatowe – na temat roślin domowych oraz balkonowych. Na pierwszym mówiłam o terminach i składzie ziemi dla różnych gatunków domowych roślin domowych oraz pokazałam, jak je przesadzać – na przykładzie filodendrona squamiferum, z bardzo ozdobnymi liśćmi. Na koniec wszyscy zrobili sobie piękne bukiety z bardzo trwałych kwiatów, m.in. z limonium, goździków i żarnowca.

Podczas drugiego warsztatu opowiadałam o kwiatkach na balkonach i tarasach, a na koniec każda z pań zabrała na swoje balkony piękne i kolorowe bratki!

Zapraszamy na wrześniowe warsztaty kwiatowe – opowiem o jeziennych balkonach, które również mogą być bardzo kolorowe.



Z buketami (fot. Anna Wołyńczyk).

## MAJ MIESIĄCEM ŚWIADOMOŚCI BORDERLINE



**Goplańska**  
Mokotowska Środowiskowa  
Centrum Zdrowia Psychicznego  
Dzieci i Młodzieży



**JAKUB TERCZ** – SPECJALISTA DS. PARTNERSTW LOKALNYCH  
W MOKOTOWSKIM CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO / SPECJALISTA DS.  
KOORDYNACJI WSPARCIA W MOKOTOWSKIM ŚRODOWISKOWYM CENTRUM  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W maju przedłużony do końca listopada br. został projekt POWER finansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego, dzięki któremu w Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii od końca 2019 realizujemy różne formy wsparcia społecznego osób z zaburzeniami psychicznymi, m.in. 2 mieszkania chronione i 1 przejściowe, spotkania z trenerem pracy oraz 7 typów grup, w tym – uruchamiana przez nas w tej formule po raz pierwszy – grupa Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (ang. Dialectical Behavior Therapy – DBT). Jednym z popularnych wskazań odbycia takiej terapii jest diagnoza osobowości chwiejnej emocjonalnie typu borderline, zaś maj to od 2008 roku miesiąc świadomości borderline.

Borderline, jako zaburzenie osobowości, nie jest chorobą, ponieważ dotyczy głębokich przekonań, schematów zachowań oraz sposobu doświadczania, który leżą bardzo blisko tego, kim dana osoba jest. Przejawia się m.in. niepewnym obrazem siebie, tendencją do wchodzenia w niestabilne związki prowadzące do kryzysów emocjonalnych, nadmiernym dążeniem do uniknięcia odrzucenia, samouszkodzeniami lub zachowaniami samobójczymi. Osoby takie szybko wchodzą w stany intensywnych emocji, ale wygaszają je powoli. Stale towarzyszymy im uczucie wewnętrznej pustki. Borderline w popkulturze

egzemplifikuje bohaterka filmu „Przerwana lekcja muzyki” grana przez Angelinę Jolie.

Wbrew obiegowym opiniom osoby z diagnozą borderline nie są złe, wyrachowane ani nieempatyczne, ale sposób, w który przeżywają emocje, jest tak intensywny, że łatwo wchodzą w trudne stany. Potrafią mieć ponadprzeciętny wgląd w emocje innych osób. A także osiągać życiowy sukces, robić karierę, założyć szczęśliwą, kochającą rodzinę – negatywne konsekwencje borderline można przezwyciężyć, o czym, w przystępny i przekonujący sposób Rachel Reiland w autobiograficznej powieści „Uratuj mnie”. „Teraz mogłam nie tylko czuć, ale i odwzajemniać miłość. (...) Poradzę sobie. I to jeszcze jak”, pisze Reiland na końcu książki oraz terapii.

Wspomniana terapia DBT została zapoczątkowana w latach 70' przez Marshę Linehan, amerykańską psycholożkę badającą zachowania samobójcze. Linehan sformułowała podstawowe założenia DBT, które w kolejnych latach okazały się skuteczne w wielu różnych przypadkach, obok borderline także w leczeniu uzależnień, zachowań autoagresywnych bądź zespołu stresu pourazowego. Wartość DBT polega m.in. na tym, że zawiera „dialektyczne” narzędzia pomagające opanowywać skrajne emocje, całościować niespójne twierdzenia oraz składać w całość niespójny obraz siebie.

Miesiąc świadomości borderline może być także wzmocnieniem dla osób bliskich np. poprzez naukę zdrowego, delikatnego, ale czytelnego i stanowczego stawiania granic. Jak pisał Konstandinos Kawafis: „Ten, który powiedział Nie – nie żałuje”.

## CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

## MDK „MOKOTÓW”

## MAM TO! NEONY MOKOTOWA



**mam to!**  
Festiwal Młodzi Artystów Mokotowa



**ADAM DOMEREDZKI**

– laureat pierwszej nagrody w kategorii szkół podstawowych w konkursie fotografii „Neony Mokotowa” na Festiwalu Twórczości Artystycznej Dzieci i Młodzieży Mokotowa „Mam to! 2023”

Mam na imię Adam i mam 14 lat, a na Starym Mokotowie mieszkam od urodzenia. Od kiedy dostałem pierwszy telefon

w wieku 9 lat, bardzo polubiłem fotografię. Zawsze na wszelkich wycieczkach robiłem zdjęcia każdej rzeczy, jaką uznawałem za ciekawą. Rok temu dostałem pierwszy aparat (lustrzanek), ale nie było zbyt wielu okazji, by go użyć, więc kiedy w szkole dowiedziałem się o konkursie uznałem, że muszę się zgłosić. Zdjęcia neonów nie były łatwe, bo wymagały ręcznego ustawienia czasu naświetlania, przesłony i innych parametrów, ale się udało. Było to bardzo ciekawe doświadczenie.



Fot. Adam Domeredzki

## MIESZCZAŃSKI SZNYT? A MOŻE ZMIANA NORM?

JOANNA TADZIK

**Majowy poranek. Zdejmuję szafirową, lnianą koszulę z suszarki. Piękny kolor. Kupiłam na bazarze za połowę ceny z metki, bo to model popularnej sieciówki z poprzedniego sezonu. W takich chwilach przypominam sobie, że wyprodukowano już tyle ubrań, iż mogą starczyć ludziom pierwszego świata na najbliższe 10 lat.**

Mimo wszystko to ćwiczenie z wyobraźni dla kobiety, która będąc dzieckiem i nastolatką, spędzała długie kwadransy, kontemplując zdjęcia w nie najnowszych numerach „Burdy” (magazyn z modą i wykrojami z Niemiec Zachodnich, dziś również obecny na rynku).

Koszuli nie prasuję. To wybór i ułatwienie. Ograniczenie zużycia energii. Tak, koszula będzie trochę wymięta.

Jestem mieszkanką pierwszego świata. To daje luksus. Luksus wyboru diety, luksus przemieszczania się nie tylko z powodu poszukiwania pracy, luksus kąpieli w basenie i wannie. Świadomie

ten luksus ograniczam, bo wiem i czuję, że mam wpływ na świat, w którym żyję. Nie latam już samolotami na wakacje, a gdy czasem pozwalam sobie na luksus kąpieli, wody z wanny używam do spłukiwania toalety lub „innych czynności gospodarczych”. Sugeruję to również swoim gościom. Jest to niewygodnym odstępstwem od norm mieszczańskich, ale tworzenie nowych norm wiąże się z wyjściem poza „strefę komfortu”. Dbanie o świat to przede wszystkim mądre ograniczanie zużycia jej zasobów, a więc także minimalizowanie produkcji śmieci. Warto naprawiać zamiast kupować nowe, warto się wymieniać, pożyczać, sięgać po przedmioty, które miały już właścicieli. Czasem z tego powodu możemy doznać nieprzyjemnego uczucia, które podpowiada nam, że nie dość dbamy o swój wizerunek. Tak, mieszczańskość każe nam dbać o grzędę, jak najwyższą grzędę w środowiskowym kurniku.

Może w obliczu katastrofy klimatycznej warto zmienić normy? Może normę „stać mnie” zmienimy na normę „ograniczam zużycie zasobów Ziemi”, „myślę o minimalizowaniu śladu węglowego”?

Jesteśmy tu, na Ziemi, przez chwilę. Zatrószmy się o tych, którzy przyjdą po nas, zatrószmy się o siebie.

NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...

FELIETONY

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

ANDRZEJ MASSÉ

**powiedziano w redakcji pisemka, które trzymacie Państwo w ręku. Myślicie: to świetna formuła – mogę sobie pofolgować tak w treści, jak i w formie. Bo wszak forma felietonu daje swobodę. To oczywiście nie jest prawda, gdyż – zwłaszcza w pisaniu, choć nie tylko – nic tak nie wymaga rygoru, jak swoboda właśnie.** A poza tym, by dać pole nieokiełznanej wyobraźni, trzeba pewnej odwagi. Już wyjaśniam, o co mi chodzi. Czy trzymaliście Państwo w ręku książkę Jacka Dukaja „Inne pieśni”? Czytając tę rzecz, odniosłem wrażenie, iż pisarz – by tak rzec – puścił fantazję przodem. Furda konstrukcja, furda to wszystko, „co autor chciał przez to powiedzieć”, furda i czytelnik, który dostaje zawrótów głowy...

W wymyślonym przez Dukaja świecie – to jest nasz ziemski świat, tyle że jego historia potoczyła się cokolwiek inaczej niż w rzeczywistości – jest taki obszar, jakby zewnętrznie zainfekowany, gdzie wszystko wypada z formy. Kształty, choć nie tylko one, cała natura rzeczy, ulegają skrzywieniu, zakłóceniu, przemieszanu, czyli czemuś, co zostało tu nazwane kakomorfia. Członkowie ekspedycji, którzy tam ruszyli, wysyłają w głąb tej rzeczywistości

zwiadowcę Hamisa. Oto w jakim stanie z tej wyprawy wraca: „Hamis nie potrafił się wyprostować, chodził podpierając się rękoma. Z czoła wyrastał mu wielki kręcony róg z pulsującego purpurowym blaskiem kryształu, najwyraźniej bardzo ciężki, gdyż kakanthrop w ogóle nie podnosił głowy, co najwyżej przekręcał ją w lewo, ukazując porośnięte mchem oblicze i pływające w błotnych oczodołach błędne ogniki. Cierpiał na ciągłą biegunkę, wydając fosforyzujące muszle [...]. Z muszli wyłaniały się po chwili małe gnojowe ifrity; unosiły się w powietrzu i krążyły wokół głowy Hamisa niczym stado zarz. Odganiał je rogiem, potrząsając głową”. Uff, trzeba śmiałości, by coś takiego wymyślić i opisać? Bez wątpienia.

No tak, ale każda wyobraźnia się czymś karmi. Czy przypadkiem autor „Innych pieśni” nie dostrzegł w naszym najzupełniej realnym świecie początków takiego skrzywienia. Wszyscy pamiętamy pojawienie w słodkich rzecznych wodach stworzeń, których nie miało prawa tam być, a które uśmierciły tysiące ryb. W gazetach bez trudu znaleźć można choćby takie ciekawostki: W oleju żółdkowym pochodzącym od piskląt fulmarów, to takie morskie duże ptaszyska przypominające mewy, znaleziono związki plastiku, „gdyż

rodzice mogli karmić młode skażonym pożywieniem. Nie wiadomo, jakie są daleko idące konsekwencje takiej sytuacji, ale poprzednie badania wykazywały, że wyciek chemikaliów może zaburzać wydzielanie hormonów i reprodukcję, a także może mieć wpływ na genetykę ptaków”. Warto zwrócić uwagę na to ostatnie sformułowanie. Myślę, że niejednego aktywistę ekologicznego mógłby rzucić sporo równie fantastycznych przykładów... kakomorfii. Bo i u Dukaja wszystko zaczyna się niewinnie: „Z początku rzeczy drobne: barwa liści i kory drzew masłowych, dzikie busze kawowców, kwiaty odstraszające owady, miast je przyciągać. Potem wypatrzył grupę młodych palm daktylowych, wysokich na sto pusów, które owocowały nie kiściami żółtych daktyli, lecz czarnymi gorylimi czerepami”.

Napisałem wyżej, że w tej wykreowanej przez pisarza rzeczywistości świat został zainfekowany zewnętrznie, przez co „zegar się zepsuł, matematyka niebios przestała rezonować miłymi dla ludzkiego ucha dźwiękami”. Tymczasem współczesny człowiek ten prawdziwy, a nie ten, który zszedł z kart powieści, jakoś nie dostrzega obcego imperium mającego ochotę nas Ziemiaków zaatakować. Sami sypimy piasek w tryby wspomnianego zegara.

Sprawa jest poważna. Fizycy powiadają, może nie wszyscy, ale duża ich część – tu



taj przytaczam słowa profesora Krzysztofa Meissnera – że „prawa fizyki są ekstatycznie piękne”. Nie chodzi tylko o ich zadziwiającą... prostotę (nie byłem dobry z nauk ścisłych, ale podobno tak właśnie – prostotę), ale i o to, że są niezmiennie i tak skalibrowane, by człowiek mógł istnieć. Drobną zmianą w niektórych parametrach mogłaby spowodować nasze natychmiastowe zniknięcie czy raczej niemożność naszego pojawienia się w tym może jednak najpiękniejszym ze światów. Prawa fizyki, prawa natury – a jeśli kto chce w nich widzieć rękę Pana

Boga, to wszak, zwłaszcza gdy weźmie się pod uwagę ich doskonałość, może ją tam dostrzec – przenikają wszystko od porządku kosmosu po najdrobniejszy pyłek. Nie można ich wobec jakiegoś wyćinka rzeczywistości zawiesić.

Jeżeli chcecie uznać tę pointę za nie-mądrą, nielogiczną czy niedorzeczną, to proszę bardzo – w końcu piszę, o czym chcę. Ostatnio gdzieś wpadło mi w oczy zdanie, że topole przy Mada-lińskiego powoli dobiegają swego kresu. Nie będę przywoływał słów poety:

„O, cóż jest piękniejszego niż wysokie drzewa”, wystarczą mi własne wspomnienia. A Madala w mojej historii sentymentalnej ma ważne miejsce. Pamiętam owe topole może nie tyle „W brzoźie zachodu kute wieczornym promieniem”, ile nieśmiało jeszcze zazieleniające się wiosną. Mam nadzieję, że nikt nie zetnie ich przed czasem.

Wszystko zaczyna się niewinnie, a potem dzieją się rzeczy, które, by je sobie wyobrazić, trzeba wyobraźni nieokiełznanej.

## FELIETONY

## OKIEM ANTONIEGO

## SĄSIEDZI BYWAJĄ RÓŻNI, KWADRATOWI I PODŁUŻNI

ANTONI NIEZGODA

– UCZESTNIK NASZYCH „WARSZTATÓW DZIENNIKARSKICH”

**Moja rodzina, jak prawdopodobnie wiele innych, miała również swoją „przygodę” sąsiedzką. Korzenie tej zwady sięgają zapewne do kocówki XIX wieku i zupełnie innego miejsca niż Warszawa. Otóż cała sprawa zaczęła się, kiedy mój pradziadek kupił kawałek gruntu w Kielcach.** Tam też postanowił wybudować dom, restaurację i sklep. Niestety, na swoje nieszczęście, nie zasięgnął informacji na temat sąsiadów. Nie wzbudził jego czujności fakt, że grunt stał pusty, a poprzedni właściciel w zasadzie pozbył się go, oferując okazijną cenę. Wszystko wyjaśniło się, gdy pradziadek postanowił ogrodzić swoją posesję. Ta decyzja natychmiast wprowadziła go na wo-

jenną ścieżkę z sąsiadem. Osłą sporu były pytania – do kogo będzie należał płot pomiędzy ich działkami oraz kto ma zdecydować, jak płot powinien wyglądać.

Ów feralny pierwszy zatarg z sąsiadami doprowadził do sytuacji wziętej wprost z dramatu „Zemsta” Aleksandra Fredry, gdzie jeden ciągle budował płot, a drugi go burzył. W spór zaangażowała się cała okolica: społeczność, pracownicy i służba (podówczas sytuacja normalna). Wezwanie Stolnika „hej Gerwazy, daj gwintówkę, niechaj, niechaj strąć tę makówkę” pojawiał się niejednokrotnie w nieco zmienionej formie. Konflikt zataczał coraz szersze kręgi i po pół wieku praktycznie nikt nie pamiętał, co było przyczyną sprawczą, iskrą, która rozpałała ogień. W zatarg zaangażowały się kolejne pokolenia, a sytuacja powoli grawitowała w stronę czwartej części „Ojca chrzestnego”. Na szczęście pewnego dnia, mój nieżyjący już dziadek, gdzieś około pierwszego lądowania ludzi na Księżycu i afery Watergate, a więc na przełomie lat 60-tych i 70-tych XX wieku, jako błyskotliwy inżynier-konstruktor, wpadł na niezwykle pomysł. Zaproponował, żeby zbudować dwa równoległe płoty. Droga negocjacji ustalono odległość pomiędzy nimi, coś na kształt strefy demarkacyjnej na Wzgórzach Golan i... budowa ruszyła. Zatarg niespodziewanie „umarł”. Wszystko zaczęło iść normalnym trybem. Sąsiedzi, acz ostrożnie, zaczęli się ze sobą komunikować, a nawet współpracować. Rozwiązanie może nieco karykaturalne, ale skuteczne załatwiło sprawę.

Sąsiedztwo wymaga tolerancji, otwarcia na drugiego człowieka, ciekawości, empatii oraz cierpliwości. Czasem, gdy tego zabraknie, gdy ludzi żądni władzy sprytnie wprowadzają w życie dostrzeżoną

przez starożytnych rzymian zasadę *divide et impera* – czyli dziel i rządź – i powodują swoim działaniem, że sytuacje rodem z fredrowskiej „Zemsty” nabierają społecznego zasięgu, a konflikty wydają się być po wieczność nierozwiązywalne.

Potrzeba wtedy jakiegoś inżyniera-konstruktor, który będzie potrafił zaradzić naszym problemom i zatargom, może nie zawsze idealnie, ale w sposób efektywny i działający.

A dziś moja babcia – obecnie warszawska, staromokotowska – z dużą radością wraz z sąsiadami urządza podwórkowy ogródek, co podziwia dziadek i mniej angażujący się, ale nieprzeszkadzający pozostałym mieszkańcy kamienicy przy ulicy Dąbrowskiego 1.



KLUBOKAWIARNIA  
**Pożyteczna**  
Gościenna dla wszystkich.  
Al. Niepodległości 135, Warszawa

Pijąc u nas kawę  
dajesz pracę osobom  
z niepełnosprawnością  
intelektualną.

## JAK RADZIĆ SOBIE Z TRUDNYMI ZACHOWANIAMÍ OSÓB CIERPIĄCYCH NA ALZHEIMERA?



PIOTR STOLIŃSKI – DZIAŁ ROZWOJU I PROMOCJI CENTRUM ALZHEIMERA

**Choroba Alzheimer prowadzi do uszkodzeń w mózgu chorego, te zaś powodują narastające trudności z pamięcią krótkotrwałą, orientacją w czasie i w przestrzeni, nazywaniem zjawisk, rzeczy, definiowaniem pojęć, niejednokrotnie z mówieniem. Sytuacje takie wymagają od opiekuna zrozumienia nietypowych zachowań oraz opanowania technik komunikowania się i postępowania w relacjach z chorym.**

Chorzy często nie rozumieją wypowiedzianych przez opiekunów zdań, natomiast są bardzo wyczuleni na komunikaty niewerbalne: ton głosu, mimikę twarzy, gestykulację, postawę ciała. Stąd też w komunikowaniu się z osobami chorymi na Alzheimera należy zwracać

szczególną uwagę na nasze zachowania niewerbalne. Całą postawą swojego ciała powinniśmy okazywać choremu pozytywne emocje: troskę, zrozumienie, sympatię. Nie wyręczaj chorego w codziennych czynnościach, dopóki jest w stanie sam sobie z nimi poradzić. Utrzymuj aktywność chorego w ciągu dnia, wtedy jest szansa na ograniczenie aktywności chorego w nocy. Nie podnosz głosu, nie okazuj zniecierpliwienia.

Z drugiej strony zwracaj uwagę na komunikację niewerbalną chorego, który za pomocą gestów mimiki a niewerbalnie chce nam „coś” przekazać. W komunikacji z chorym ważna jest otwarta postawa, kontakt wzrokowy oraz fizyczny (łagodny dotyk, trzymanie za rękę). Używaj krótkich, prostych zdań i znanych choremu pojęć. W rozmowie skupiaj się na jednym wątku. Nie stosuj kontek-

stów, przenośni, symboli, ironii. Mów zawsze po imieniu. Przypominaj choremu nazwy rzeczy i funkcji. Ponaklejaj na sprzęty w domu kartki z ich nazwami. Niech przedmioty używane przez chorego mają stałe miejsce. Stosuj stałe pory czynności dnia codziennego, np. jak mycie i jedzenie. Wprowadzona rutyna daje choremu poczucie bezpieczeństwa. Umieść w widocznym miejscu zegar i kalendarz. Usuń z podłogi przedmioty, o które chory może się potknąć. Schowaj w miejscu niedostępnym dla chorego wszelkie niebezpieczne dla niego przedmioty, tj. lekarstwa, środki chemiczne, ostre przedmioty. Usuń kurki z kuchenki gazowej. Stymuluj pamięć chorego poprzez oglądanie wspólne rodzinnych zdjęć, powracanie wspomnieniami do odległych wydarzeń, do których ma on jeszcze dostęp pamięciowy, to poprawia jego samopoczucie.

### OGŁOSZENIE

### ARTYKUŁ SPONSOROWANY

## MIESZKANIA Z SERWISEM – ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY SENIORÓW



EWA MRÓZ – ORIGIN INVESTMENTS

**Miejsce zamieszkania ma istotne znaczenie dla aktywności społecznej osób starszych, dla których dom staje się centrum życia. Dom czy mieszkanie bez windy, ze stromymi schodami, wąskimi przejściami i ciasnymi łazienkami, dla wielu seniorów może stać się swoistym więzieniem.**

Mieszkania zajmowane przez osoby starsze na ogół nie odpowiadają potrzebom tej grupy. Bariery architektoniczne blokują osoby starsze w ich domach, uniemożliwiając im aktywne życie społeczne. Badania pokazują, że seniorzy spędzają w domu średnio od 20 do 23 godzin dziennie, a niektórzy w ogóle ich nie opuszczają. W tym samym czasie znaczna grupa seniorów żyje w zbyt dużych, za drogie w utrzymaniu mieszkaniach lub domach.

Tworzenie mieszkań dostosowanych do potrzeb osób starszych jest krytycznie ważne w obliczu występujących trendów demograficznych powiązanych ze zmianami stylu życia, gdzie rzadkością są wielopokoleniowe rodziny mieszkające pod jednym dachem. Z roku na rok zmniejsza się liczba osób, które chcą zamieszkać ze swoimi dorosłymi dziećmi, wnukami lub dalszą rodziną. Osoby starsze chcą na starość mieszkać samodzielnie, we własnych domach i w miarę potrzeb korzystać z pomocy rodziny, przyjaciół i sąsiadów lub – coraz częściej – usług wyspecjalizowanych instytucji.

Wyeliminowanie barier architektonicznych w mieszkaniach i domach to podstawowy, chociaż nie jedyny warunek aktywnego życia seniorów i ich pełnoprawnego uczestnictwa w życiu społecznym. Doświadczenia pandemii z ostatnich lat pokaza-

ły, jak ważne są dobrze zorganizowane wspólnoty senioralne, w których – obok odpowiedniej infrastruktury – zapewnione są poczucie bezpieczeństwa oraz dostęp do usług rehabilitacyjnych i medycznych. W dodatku, coraz więcej osób po przejściu na emeryturę pragnie dalej żyć aktywnie, realizować swoje pasje i długie lata cieszyć się dobrą formą i zdrowiem. Chcą być sprawni fizycznie i psychicznie, angażując się w ciekawe zajęcia, aktywności i interakcje z ludźmi o podobnych upodobaniach.

To właśnie z myślą o takich osobach polska firma Origin Investments tworzy serwisowane mieszkania senioralne pod nazwą Apartamenty ReVital. Powstają nad samym morzem, w miejscowości Mechelinki niedaleko Trójmiasta. Kolejne takie obiekty powstaną w kilku miastach, w tym w Warszawie.

Mieszkańcy Apartamentów ReVital będą żyć niezależnie korzystając ze wsparcia według potrzeb. System przywoławczy SOS w każdym mieszkaniu, windy, brak progów, antypoślizgowa posadzka, poszerzone wejścia czy dodatkowe nocne oświetlenie strefowe to tylko część z udogodnień. Bogata oferta autorskich programów aktywizacyjnych będzie dla mieszkańców zachętą do udziału w codziennych zajęciach ruchowych oraz spotkaniach we wspólnej przestrzeni rekreacyjnej na parterze budynku.

Apartamenty ReVital to odpowiedź na oczekiwania i potrzeby współczesnych seniorów oraz miejsce, w którym będą urzeczywistniane zasady aktywnego życia i dostępności, stanowiące warunek pełnoprawnego uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym, gospodarczym czy kulturalnym. Więcej informacji o mieszkaniach serwisowanych dla seniorów na stronie [www.apartamentyrevital.pl](http://www.apartamentyrevital.pl).





## Dzienny Dom Pomocy Centrum Alzheimera

**Mój bliski cierpi na chorobę Alzheimera – 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 Alzheimera.

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) Spacery; (9) 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 Centrum Alzheimera [www.ca.waw.pl](http://www.ca.waw.pl), gdzie znajdą Państwo cały szereg interesujących, dodatkowych informacji oraz zdjęcia z naszego Centrum.

## Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

Przemoc jest na około nas i dotyczy nas wszystkich. Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL 720 720 020 dedykowana jest osobom uwięzonym w przemoc – osobom doznającym i stosującym przemoc oraz jej świadkom.

Konsultanci i konsultantki świadczą pomoc psychologiczną, udzielają informacji, wspierają w poszukiwaniu rozwiązań i możliwości.

**Linia jest anonimowa i działa od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00-20:00.**

Zawsze jest dobry moment, by sięgnąć po pomoc.



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

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

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

Zapraszamy do kontaktu: ul. Wiśniowa 56b

tel. 22 826 39 16, 506 399 683

[sekretariat@optapradnia.pl](mailto:sekretariat@optapradnia.pl), [www.optapradnia.pl](http://www.optapradnia.pl)



## 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.: pomoc 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 spędzaniu 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.





**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 KORRESPONDENCYJNY:

**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](http://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](http://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](mailto:starymokotow.partnerstwo@gmail.com)

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

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

### SPOTKANIA PARTNERSTWA

Odbývają się w kawiarni 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](https://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

