



# GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 3 (10)/2023

## JESIEŃ

GAZETA BEZPŁATNA  
ISSN 2720-099X

**RELACJE  
Z MOKOTOWA**

**FELIETONY:**

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

**WSZYSTKO W REALU**

**OKIEM ANTONIEGO**

**OGŁOSZENIA**

**RECENZJE:**

**PO CO ŚWIATU PSYCHOTERAPIA**

**BOGDAN DE BARBARO**

**CHŁOPKI. OPOWIEŚĆ O NASZYCH BABKACH**

**JOANNA KUCIEL-FRYDRYSZAK**

**KARTKA Z KALENDARZA:**

**WŁADYSŁAW  
SZPILMAN**



TEMAT NUMERU:

## NASZE PRAWA

### KONSTYTUCJA

### PRAWA DZIECI

### KONFLIKT

**KOMU  
PRZYSŁUGUJE  
BEZPŁATNA  
OPIEKA  
ZDROWOTNA?**

**ZDROWIE  
PSYCHICZNE:**

**TELEFONY  
RATUJĄCE  
ŻYCIE**



## OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ

## RECENZJA

PO CO ŚWIATU PSYCHOTERAPIA,  
BOGDAN DE BARBARO

Temat numeru: NASZE PRAWA

NASZE PRAWA – JACEK FRYDRYSZAK

BEZPŁATNA OPIEKA ZDROWOTNA.  
KTO MOŻE SKORZYSTAĆ? – ALICJA DĄBROWSKAPRAWA DZIECKA  
– SZCZEGÓLNY RODZAJ PRAW CZŁOWIEKA  
– MAGDALENA LANG, ANETA SZCZYGIELSKA

KONFLIKT – ZUZA KAWKA

## CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

ROZMOWY RATUJĄCE ŻYCIE  
– MAGDALENA GOŁUCHOWSKA

## NA MOKOTOWIE

JEST TAKIE MIEJSCE...  
– BEATA ŁASKAWSKA, MAGDALENA ZBANSKAKRAINA – NOWE MIEJSCE SĄSIEDZKICH SPOTKAŃ  
– AGATA KOZAK

## RELACJE

PARTNERSKI PIKNIK SĄSIEDZKI NA SKWERZE  
„ORSZY” – ANITA ZDROJEWSKAABC EMOCJI – WARSZTATY DLA SENIORÓW  
– JAKUB TERCZ

## URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW

KARTKA Z KALENDARZA – CZŁOWIEK  
Z MOKOTOWA: WŁADYSŁAW SZPILMAN

## FELIETONY

TYLKO W REALU / PRAWO GŁOSU JEST PRAWEM  
DO BYCIA WIDZIANĄ – JOANNA TADZIKNIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...  
– ANDRZEJ MASSÉOKIEM ANTONIEGO / PRAWA CZŁOWIEKA  
– ANTONI NIEZGODA

## OGŁOSZENIA

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: TINGEY INJURY @UNSPLASH



**Punkt Informacyjny  
- Konsultacyjny**

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

**OFERUJE NIEODPŁATNIE PORADY:**

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

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



2

Szanowni Czytelnicy, Drogie Czytelniczki „Gazetki”

2

jest jesień, czas zmian. Ale to nie dlatego w tym numerze po raz ostatni przeczytacie felieton Pana Andrzeja Massé, który pożegnał się z nami, czego przyczyną sam wyjaśnia w środku. Powinienem napisać, że robi się wolne miejsce, ale czynię to z niechęcią, ponieważ miejsce po tak szanownym Redaktorze jest niezajmowalne i należałoby na nim teraz drukować białe pół strony, no, może z samą interpunkcją, ale bez liter. Nie zrobimy tego tylko z powodu oszczędności miejsca i papieru, których nam brakuje. Czy to by z resztą coś zmieniło? Tak jak Pan Massé pisał, o czym chciał, tak jak chciał – poszedł. Niemniej przyjmujemy radę, która w wersji korespondencyjnej brzmi tak oto: „Radziłbym więc się rozejrzeć i poszukać na moje miejsce młodego człowieka mieszkającego na Mokotowie”. Więc ogłaszamy, że chociaż tekstów z nagłówkiem „Niech pan pisze, o czym pan chce” już się u nas czytać nie będzie, to ich autora słuchamy, bo się niniejszym rozglądamy i zapraszamy szanownych Państwa do rozglądania się za nami. Można nam przysłać swoje próby reporterskie, eseistyczne, obserwacyjne, literackie, poetyckie oraz fotograficzne.

4

Jako że temat tego wydania, za który wzięliśmy „Nasze prawa”, rozpalili pióra naszych mokotowskich kolegów i koleżanek jak nigdy dotąd, nie dostałem więcej miejsca na wstęp.

5

**Jakub Tercz**  
redaktor naczelny

pompka  
FUNDACJA

## OGŁOSZENIE PARTNERSKIE

## UWOLNIJ SWÓJ TANIEC – bezpłatne warsztaty dla seniorów

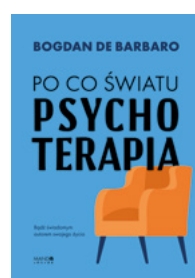
Warsztaty ruchowe z elementami tańca Butoh to swobodny ruch w przestrzeni, twórcze poszukiwanie i okazja do uwolnienia napięcia emocjonalnego czy mięśniowego. Poprzez krótką rozgrzewkę i relaksację przygotowujemy się do własnych improwizacji: pod wpływem muzyki lub głosu instruktorki inspirujemy się i szukamy własnego ruchu. Butoh jest tańcem indywidualnym – dlatego każdy tańczy w swój własny sposób. Błąd nie istnieje i każdy ruch jest dobry. Jaki będzie Wasz taniec? Warto się przekonać!

Zajęcia będą odbywać się w środy: 27 września oraz 4, 11, 18, 25 października w godzinach 11.00–13.00

Adres: Fundacja Pompka, ul. Narbutta 46/48 lok. 51  
Zgłoszenia: Anita Zdrojewska, azdrojewska@publink.com.pl, tel. 501 175 595

Warsztaty są bezpłatne dzięki dofinansowaniu Urzędu Dzielnicy Mokotów.

## RECENZJA KSIĄŻKI



## „Po co światu psychoterapia”

Bogdana de Barbaro

Zbiór rozmów, przemówień i felietonów prof. Bogdana de Barbaro, cenionego psychiatry, psychoterapeuty i superwizora, które ukazywały się w latach 2012-2022 na łamach „Wysokich Obcasów”, „Tygodnika Powszechnego” i „Charakterów”.

Teksty zostały podzielone na pięć rozdziałów, które opowiadają o wyzwaniach stojących przed psychoterapeutą, kryzysach i problemach, z jakimi przychodzą pacjenci do gabinetu terapeutycznego, budowaniu relacji, praktyce psychoterapeutycznej w kontekście społecznym, politycznym i kulturowym, a także o wyzwaniach egzystencjalnych. Bogdan de Barbaro, wykorzystując swoje bogate, wieloletnie doświadczenie, próbuje w tej książce odpowiedzieć na pytanie postawione w tytule i pokazać miejsce psychoterapii we współczesnym, szybko zmieniającym się świecie. Pokazuje związki między tym, co się dzieje w naszej psychice, a tym, co się dzieje w świecie. Dzieli się też swoimi przemyśleniami na temat kwestii etycznych, filozoficznych i religijnych.

W wywiadach, przeprowadzonych z profesorem przez różnych dziennikarzy (zajmują one największą część książki), poruszane są tematy dotyczące m.in. poczucie winy i krzywdy, odporności psychicznej, rodziny patchworkowej, konfliktów i napięć w związkach, nadużyć seksualnych w Kościele, antyklerykalizmu, depresji, lęku przed śmiercią, przemocy domowej w czasach pandemii, szowinizmu, egzorcyzmów, aborcji, ojcostwa, patriarchy, pokory, agresji w polskim życiu politycznym.

Znajdziemy tu też historie pochodzące z gabinetu terapeutycznego, wątki autobiograficzne, liczne odwołania do literatury pięknej oraz garść porad. Okładka miękka, klejona. Polecam zainteresowanym tematem.

# NASZE PRAWA

JACEK FRYDRYSZAK

**W jesiennym wydaniu gazetki piszemy o naszych prawach. Podstawowym źródłem praw polskich obywateli jest Konstytucja RP. Według mojej oceny ten dokument jest prosty, czytelny, mądry i na dodatek ładnie napisany. Problemem polega na tym, że nie jest on powszechnie znany przez obywateli i nie jest coraz częściej stosowany przez władze publiczne.**

Skoro jednak niewielu obywateli Konstytucję przeczytało, większość z nich nie wie, jakich praw państwo polskie nie realizuje, a jakie wręcz łamie. W art. 8, ust. 2 zapisano: „Przepisy Konstytucji stosuje się bezpośrednio, chyba że Konstytucja stanowi inaczej”. Według mnie to jeden z najważniejszych przepisów tego aktu prawnego oznaczający, że jeśli Konstytucja nie deleguje konkretnego zapisu do innego aktu prawnego, np. ustawy, to ten zapis stanowi podstawę prawną naszych roszczeń wobec władz publicznych w przypadku jego złamania.

Należy pamiętać, że pod pojęciem władzy publicznej (państwowej) poza Sejmem, Senatem, Radą Ministrów, Prezydentem RP, sądami i trybunałami należy rozumieć również samorząd terytorialny, ale także inne instytucje niż państwowe lub samorządowe, jeżeli wykonują funkcje władzy publicznej w wyniku powierzenia czy przekazania im tych funkcji przez

organ władzy państwowej lub samorządowej. Prawa obywateli (ale również obowiązki) zapisano w Rozdziale II Konstytucji. Art. 30 stanowi: „Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest **obowiązkiem władz publicznych**” (wyróżnienie od autora). Ten przepis jest masowo łamany przez służby mundurowe (np. słynne „kotły” na legalnych demonstracjach), urzędników (np. opryskliwe odzywki) czy dziennikarzy (np. wypowiedzi w mediach „publicznych”). Za łamanie tego, ale i innych przepisów zawartych w Konstytucji możemy kierować, jako obywatele, skargi, wnioski, ale również pozwy sądowe w stosunku do właściwych organów władzy publicznej. Korzystamy z tej możliwości niezwykle rzadko i dlatego te władze mają coraz większe poczucie bezkarności. Przy zachowaniu naszej bierności ten proces będzie się pogłębiał. Zdaję sobie sprawę z tego, że nie jest to prosta sprawa i wymaga trochę odwagi i determinacji, czasu oraz pieniędzy, jeżeli zdecydujemy się na zatrudnienie prawnika. Czy warto? Pozostawiam do oceny czytelników.

Przed nami wybory. Jak wszyscy mówią być może najważniejsze od 1989 roku. Idźmy wszyscy głosować, ponieważ to naprawdę ma wpływ na to, czy zapisy Konstytucji będą miały jeszcze jakiegokolwiek znaczenie.



## BEZPŁATNA OPIEKA ZDROWOTNA. KTO MOŻE SKORZYSTAĆ?



**ALICJA DĄBROWSKA – DYREKTOR SZPZLO WARSZAWA-MOKOTÓW**

**Nie wszyscy zdają sobie sprawę z faktu, kto i na jakich zasadach może korzystać z bezpłatnej opieki zdrowotnej w Polsce. Konstytucja gwarantuje równy dostęp do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych. Należy spełnić kilka warunków lub trzeba należeć do grupy o szczególnych potrzebach.**

Obowiązkowemu ubezpieczeniu zdrowotnemu podlegają przede wszystkim osoby wykonujące pracę na podstawie różnych umów (umowa o pracę lub umowy cywilno-prawne), prowadzące działalność gospodarczą, będące rolnikami lub członkami ich rodzin, żołnierze i funkcjonariusze różnych służb, duchowni, posłowie i senatorowie, kombataneci, sędziowie i prokuratorzy, uczniowie i studenci oraz osoby zarejestrowane jako bezrobotne, pobierające zasiłki stałe, świadczenie pielęgnacyjne, zasiłek dla opiekunów lub specjalny zasiłek opiekuńczy, a także emeryci i renciści.

Jeśli małżonek lub rodzic dziecka jest zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego, to może zgłosić współmałżonka i dzieci do swojego ubezpieczenia, jeśli nie posiadają oni ubezpieczenia z innego tytułu. Należy jednak pamiętać, że zasada ta nie

obowiązuje, jeśli jesteśmy osobą ubezpieczoną przez uczelnię jako student lub studentka, doktorant lub doktorantka.

Wychodząc naprzeciw szczególnym potrzebom, prawo do świadczeń z bezpłatnej opieki zdrowotnej mają dzieci do ukończenia 18 roku życia posiadające obywatelstwo polskie (nawet gdy ich rodzice nie są objęci ubezpieczeniem), osoby posiadające Kartę Polaka (w nagłych przypadkach lub na podstawie umów międzynarodowych), osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków (w zakresie leczenia odwykowego), osoby z zaburzeniami psychicznymi (w zakresie psychiatrycznej opieki zdrowotnej), osoby wychodzące z kryzysu bezdomności.

Prawo do bezpłatnych świadczeń mają również kobiety w ciąży posiadające obywatelstwo polskie. Obowiązuje ono przez całą ciążę, w czasie porodu oraz połogu – do 42 dnia po porodzie.

W naszych przychodniach SZPZLO Warszawa-Mokotów prowadzimy program wspierający przyszłe mamy. Po 21 tygodniu ciąży przysługują im cotygodniowe wizyty edukacyjne położnej środowiskowej, a od 31 tygodnia nawet 2 wizyty tygodniowo. Do 42 dnia po porodzie położna wykonuje od 4 do 6 wizyt patronażowych. Aby skorzystać z programu należy złożyć w jednej z naszych placówek deklarację wyboru świadczeniodawcy udzielającego świadczeń z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej oraz położnej podstawowej opieki zdrowotnej.

## PRAWA DZIECKA – SZCZEGÓLNY RODZAJ PRAW CZŁOWIEKA



Foto Senjuti Kundu @Unsplash



**„Nie ma dzieci – są ludzie” – to jedno ze stwierdzeń Janusza Korczaka, polskiego publicysty i pedagoga, rzecznika dziecięcych praw. Tak jak dorośli, również dzieci posiadają swoje prawa, którym należy się szczególne zainteresowanie.**

Są ważne i potrzebne – chronią dziecięce interesy, są wsparciem w prawidłowym rozwoju. Są pomocne w określaniu dziecięcych, własnych granic. W myśl zasady równości przysługują każdemu dziecku, bez względu na wiek, pochodzenie, płeć czy kolor skóry i powinny być przestrzegane przez każdego dorosłego.

Dziecko jest istotą szczególną, od rodzin zależną od dorosłych i ich opieki. Z racji swojej bezbronności nie

**MAGDALENA LANG – STUDENTKA PSYCHOLOGII**

**ANETA SZCZYGIELSKA – P.O. KIEROWNIKA DZIAŁU POMOCY SPECJALISTYCZNEJ**

może samodzielnie i świadomie zadbać o siebie i własne interesy. Zrodziła się zatem potrzeba stworzenia praw, które wyrównają szanse dzieci w procesie nabywania kompetencji potrzebnych w życiu, z uwzględnieniem szerokiego spektrum ich potrzeb.

Prawa dziecka stanowią szczególny rodzaj praw człowieka. W naszym kraju najważniejszym dokumentem dotyczącym praw dziecka jest „Konwencja o prawach dziecka” uchwalona przez ONZ i przyjęta przez Polskę w 1991 r. Z kolei w art. 72. Konstytucji RP zawarto zapis m.in. o prawie do ochrony dziecka przed przemocą, a także prawie do opieki i pomocy władz dla dzieci pozbawionych opieki rodzicielskiej. Na straży ochrony i przestrzegania powyższych praw stoi Rzecznik Praw Dziecka. Z jego inicjatywy ustanowiono Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka, przypadający na 20 listopada. Dzień ten jest okazją do rozmów z dzieckiem na temat jego praw i kształtowania w nim ich świadomości.

Kluczową zasadą, która przyświeca osobom, organizacjom i instytucjom walczącym o przestrzeganie praw dziecka jest kierowanie się jego najwyższym dobrem. I to właśnie dobro dziecka po-

winno być nadrzędnym celem działań podejmowanych na jego rzecz.

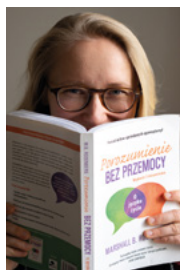
Dziecko ma prawo do godnego życia, które jest prawnie chronione. W szczególności życia wolnego od przemocy, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Żadne dziecko nie powinno być obiektem niesprawiedliwego traktowania. Dziecko ma prawo do poszukiwania wiedzy i nauki dostosowanej do jego potrzeb i możliwości psychofizycznych, do prywatności, czasu wolnego, wychowywania w rodzinie, do kontaktów z obojgiem rodziców. Mały człowiek jest również małym odkrywcą, który ma prawo poszukiwać swojej tożsamości i wyrażać siebie.

Dlaczego warto mówić dzieciom o ich prawach? Przede wszystkim by mogły świadomie z nich korzystać, aby mogły chronić siebie i swoje interesy, by miały szansę prawidłowo rozwijać się i wyrosnąć na szczęśliwych i świadomych dorosłych. Warto przy tym wspierać dziecko w kształtowaniu asertywności i umiejętności stawiania zdrowych granic. Jest to jeden z wielu istotnych aspektów budowania świadomego i dojrzałego społeczeństwa, na co wpływ ma każdy z nas.

### NASZE PRAWA

### TEMAT NUMERU

## KONFLIKT



**ZUZA KAWKA – TRENERKA KOMUNIKACJI OPARTEJ NA EMPATII, COACH I MEDIATOR**

*KIEDY WSŁUCHUJEMY SIĘ WE WŁASNE I CUDZE GŁĘBOKIE POTRZEBY, TAK JAK NAUCZA POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY, ZWIĄZKI MIĘDZY LUDŹMI UKAZUJĄ SIĘ W CAŁKIM NOWYM ŚWIELE.*

MARSHALL B. ROSENBERG

Nawiązując do tematu numeru o „naszych prawach”, pomyślałam o prawach człowieka w czasie konfliktu zbrojnego. Wojna jest na wie-

lu poziomach krzywdzącym i niszczącym konfliktem, który odbiera mi moc i sprawczość. A żeby zacząć od tego, co bliżej dla nas na tu i teraz,

**chciałabym się przyjrzeć konfliktom, które przeżywamy na co dzień: w rodzinie, z partnerem, przyjaciółmi czy ludźmi w pracy.**

Zapraszam do refleksji nad tym, czym dla Ciebie jest konflikt. Na ogół spotykam się z przekonaniem, że jest czymś złym, czymś, co zagraża i wywołuje dyskomfort. Wielu z nas obawia się konfliktów, nosząc w sobie stare zranienia jeszcze z lat dzieciństwa, gdzie często słyszeliśmy – „bądź grzeczny/a, nie kłóć się”. Te przekonania czasem nas wspierają, a czasem nam nie służą, i tkwimy w konfliktowej sytuacji przez długi czas, nie widząc z niej wyjścia.



Foto Jason Hafso @Unsplash



Może już sobie odpowiedziałeś, drogi czytelniku, na powyższe pytanie. Czy widzisz konflikt jako coś, co może wprowadzić konkretną zmianę? Bo gdyby konflikt był nierealny, to co by było możliwe? Chciałem zaproponować podejście, które proponuje Porozumie-

nie bez Przemocy. **Mówi ono o tym, że za każdym naszym działaniem stoi próba zaspokojenia potrzeb, które ma każdy z nas.** To one motywują nas do działania, są energią do zmiany. Często trudno jest nam nie oceniać i myśleć: „idiota”, „nie ma pojęcia”, „nie zna się”, „manipuluje”. Myśląc o tych słowach, przychodzą na myśl zbliżające się wybory, które z natury są konfrontacyjne. Pewnie niejedna taka ocena pojawi się nam w myślach w tym czasie. Gdyby jednak spojrzeć na siebie nawzajem łagodnym, empatycznym okiem, ze świadomością, że każdy z nas troszczy się o swoje potrzeby najlepiej, jak w danym momencie potrafi, na tyle, na ile jest to dla niego dostępne i możliwe.

Strategie i sposoby na zaspokojenie konkretnych potrzeb innych ludzi mogą nam się nie podobać i wywoływać w nas sprzeciw. Pamiętajmy, że to też ma związek z naszymi potrze-

bami. Jesteśmy współzależni jako społeczeństwo. Spróbujmy na siebie spojrzeć życzliwym okiem.

Jeśli jesteś ciekawy/ciekawa, czym jest Porozumienie Bez Przemocy, to zapraszam na moją stronę [zuzakawka.pl](http://zuzakawka.pl), gdzie możesz pobrać za darmo listę uniwersalnych potrzeb, o których pisałam powyżej. Jeśli chcesz jeszcze głębiej zanurzyć się w to empatyczne podejście, to zapraszam do udziału w Mokotowskiej Grupie Empatii – to już czwarta edycja.

**Zeskanuj za pomocą aparatu w telefonie.**



CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

MOKOTOWSKIE ŚCZP DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

## ROZMOWY RATUJĄCE ŻYCIE



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

**MAGDALENA GOŁUCHOWSKA – SPECJALISTA DS. KOORDYNACJI WSPARCIA W MOKOTOWSKIM ŚRODOWISKOWYM CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY PRZY INSTYTUCIE PSYCHIATRII I NEUROLOGII**

**10 września obchodziliśmy Światowy Dzień Zapobiegania Samobójstwom.** W ostatnich latach obserwujemy wzrost zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży w naszym kraju. Wielu dorosłych rodziców lub opiekunów może doświadczać bezradności i zagubienia, kiedy dziecko bądź nastolatek zgłasza myśli samobójcze lub dokonuje samookaleczeń.

**Wokół tematu samobójstw funkcjonuje wiele mitów. Jednym z nich jest przekonanie, że rozmowa na temat samobójstwa może zachęcać do jego dokonania. Doświadczenie specjalistów pokazuje, że jest zupełnie odwrotnie.**

**Rozmowa o myślach samobójczych to szansa na szczerą komunikację i udzielenie pomocy.** To często pierwszy krok umożliwiający wsparcie osoby w kryzysie. Dzięki empatycznej rozmowie można pokazać dziecku, że nie musi samo zmagać się ze swoimi problemami.

Wielu rodziców tak obawia się rozmowy dotyczącej myśli lub zamiarów samobójczych, że chce zrobić wszystko, aby jej nie odbyć lub zaczekać, aż porozmawia z dzieckiem specjalista. Warto rozmawiać mimo tego lęku. Dobrym rozwiązaniem jest nazwanie swoich emocji podczas rozmowy z dzieckiem. Pokaza-

nie swojej autentyczności może ułatwić szczerą komunikację między wami.

Zadaniem dorosłych jest okazanie empatii i zrozumienia dla trudności dziecka oraz potraktowanie poważnie tego, co nastolatek przeżywa. Ważne jest również, aby powstrzymać się od oceniania i krytykowania zachowań i myśli dziecka, nawet jeśli wydają nam się one niezrozumiałe. Podczas takiej rozmowy dobrze jest wstępnie oszacować, w jakim niebezpieczeństwie jest dziecko. Porozmawiaj szczerze z dzieckiem, powiedz, że się o nie niepokoisz i umów konsultację ze specjalistą.

Szczegółowe informacje dotyczące rozmowy z nastolatkiem w kryzysie psychicznym znajdziesz na platformie internetowej Życie Warto Jest Rozmowy: [www.zwjwr.pl](http://www.zwjwr.pl).

Pomocne telefony: \_\_\_\_\_

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 123 – telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

800 800 602 – telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

720 720 020 – Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

669 981 038 – bezpłatny telefon kryzysowy polskiego forum migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim

112 – numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

## JEST TAKIE MIEJSCE...

BEATA ŁASKAWSKA – DYREKTOR PRZEDSZKOLA NR 393

MAGDALENA ZBAŃSKA – NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA NR 393

**Przedszkole Specjalne nr 393 w Warszawie jest kameralną placówką z niemal 40-letnim doświadczeniem. Przeznaczone jest dla dzieci z niepełnosprawnością ruchową oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Dobór dzieci odbywa się z uwzględnieniem ich potrzeb oraz rodzaju i stopnia ich niepełnosprawności na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną. Do przedszkola przyjmujemy dzieci w wieku od 3 do 7 lat.**

W przypadku dzieci posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, rozpoczęcie spełniania obowiązku szkolnego może być odroczone nie dłużej niż do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym dziecko kończy 9 lat. Nasi wychowankowie często korzystają z możliwości odroczenia.

Aktualnie posiadamy 17 miejsc dla dzieci w 4 oddziałach. W jednym oddziale bawi się i uczy od 4 do 5 dzieci, którym towarzyszą nauczyciele, terapeuci, rehabilitanci i kadra wspomagająca. Przedszkole jest czynne od poniedziałku do piątku

w godzinach od 7.00 do 17.00. Każde dziecko ma zapewnioną kompleksową opiekę terapeutyczną i/lub pedagogiczną. Staramy się, aby dzieci miały możliwość uczestniczenia w życiu społecznym i kulturalnym. Często wychodzimy poza przedszkole i organizujemy zajęcia i atrakcje korzystając z dóbr kultury naszej dzielnicy i miast, np. zajęcia czytelnicze oraz kino w Multimedialnej Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży nr XXXI przy ul. Tynieckiej. Dzięki dobrej współpracy z Radą Rodziców gościemy Filharmonię Narodową z koncertami dla dzieci.

Naszym przedszkolakom w codziennej nauce, terapii oraz zabawie towarzyszą młodzi kreatywni ludzie z krajów europejskich. Są nimi wolontariusze z Fundacji Schumana. Do tej pory gościliśmy wolontariuszy z Hiszpanii, Włoch, Portugalii, Grecji, Niemiec, Francji, Armenii, Ukrainy, Gruzji, Rosji i Węgier. Przedszkole jest również miejscem praktyk pedagogicznych dla studentów z wyższych uczelni. Od wielu lat współpracujemy Wydziałem Rehabilitacji AWF w Warszawie.

W pracy z dziećmi wykorzystujemy różne metody: Alternatywne Metody Komunikacji (AAC), elementy programu „Ruch Rozwijający W. Sherborne”, Program Aktywności „Dotyk i Komunikacja” M. Ch. Knillów, Metodę Dobrego Startu, Metodę Porannego Kręgu, terapię ręki, terapię zabawą, terapię karmieniem, elementy Integracji Sensorycznej, Muzykoterapii oraz Plastykoterapii.

**W naszym przedszkolu dziecko nauczy się komunikacji i samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie na miarę posiadanych możliwości.**







NA MOKOTOWIE

NOWE MIEJSCE SĄSIEDZKICH SPOTKAŃ

## KRAINA – NOWE MIEJSCE SĄSIEDZKICH SPOTKAŃ

**AGATA KOZAK – PREZESKA ZARZĄDU FUNDACJI KRAINA**

**„Przychodzę do KRAINY, żeby poznać drugiego człowieka” – powiedziała nam Irena, uczestniczka warsztatów z rękodzieła.**

KRAINA to nowo otwarte miejsce przy ulicy Puławskiej 67. Ma witryny od ulicy, na których widnieją hasła, m.in.: „Tworzymy Krainę, gdzie każdy może wstąpić na chwilę albo na dłużej – na warsztaty, rozmowę, wydarzenie. Miejsce wsparcia. Miejsce, gdzie możemy się lepiej poznać. Gdzie możemy odpocząć, pośmiać się i czegoś nauczyć”.

KRAINA to dom sąsiedzki, w którym spotykamy się, poznajemy i uczymy, śpiewamy, piszemy, gotujemy, robimy sztukę i jej doświadczamy. Prowadzimy warsztaty z rękodzieła, haftu, śpiewu, gotujemy sąsiedzkie kolacje, organizujemy spotkania z ciekawymi ludźmi, „wymianki” ciuchowe, zajęcia arteterapeutyczne. Ciągłe rozszerzamy ofertę, tak aby jak najwięcej osób mogło znaleźć tu coś dla siebie, nauczyć się czegoś nowego albo po prostu poznać się robiąc wspólnie ciekawe rzeczy.

To miejsce otwarte dla każdego, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie – wszystkie zajęcia są bezpłatne, większość z nich nie wymaga wcześniejszych zapisów i prowadzona jest przynajmniej w dwóch językach – polskim i ukraińskim.

Już wkrótce w KRAINIE otworzy się punkt współdzielenia, gdzie każdy będzie mógł zostawić ubrania, których ma w nadmiarze i wziąć nieodpłatnie te, których potrzebuje.

Miejsce przy ulicy Puławskiej 67 prowadzi Fundacja KRAINA ([www.fundajakraina.pl](http://www.fundajakraina.pl)), **założona przez osoby współtworzące Centrum Pomocy Mokotów, oddolny punkt pomocy humanitarnej przy ulicy Puławskiej 20 w Warszawie.**

**Pracując w Centrum Pomocy doświadczaliśmy, co oznacza wspólnota sąsiedzka, działanie angażujące wszyst-**

**kich przedstawicieli społeczności dzielnicy – niezależnie od stanu posiadania, wieku, narodowości.** Doświadczaliśmy, że zmieniamy się jako społeczność: mamy nowych sąsiadów, z różnych krajów, z różnymi doświadczeniami, że sami doświadczamy kryzysów i niepewności – nie mamy jednak zbyt wielu okazji, aby się dostrzec i po prostu poznać.

Chcemy być miejscem, gdzie każdy może wejść i bez skrupowania opowiedzieć swoją historię. To miejsce sąsiedzkie, które od początku chcemy tworzyć z Państwem, z sąsiadami.

Dlatego serdecznie zapraszamy wszystkich, abyście przychodzili do KRAINY, uczestniczyli w proponowanych przez nas aktywnościach, ale też prezentowali swoje talenty, pomysły na spotkania i warsztaty.

Możecie również śledzić program i naszą działalność w Internecie ([www.facebook.com/fundajakraina](https://www.facebook.com/fundajakraina), [www.instagram.com/fundajakraina](https://www.instagram.com/fundajakraina))

Do zobaczenia w KRAINIE!



Foto Konrad Smoleński





## PARTNERSKI PIKNIK SĄSIEDZKI NA SKWERZE „ORSZY”

ANITA ZDROJEWSKA – FUNDACJA POMPKA

**Zrobiliśmy to po raz kolejny! Zgodnie z planem 27 maja zorganizowaliśmy partnerski piknik sąsiedzki, który zwyczajowo odbył się na Skwerze Stanisława Broniewskiego „Orszy”.** Przez 4 godziny integrowaliśmy się, śmialiśmy, tańczyliśmy, gimnastykowaliśmy, konsultowaliśmy, opalaliśmy, kręciliśmy tarczą, jeździliśmy pociągiem, wymienialiśmy ciuchy i roślinki, badaliśmy wzrok, zdrowie fizyczne, jedliśmy, graliśmy, zbieraliśmy dary dla potrzebujących i elektrośmieci oraz tworzyliśmy ekoprzedmioty. Uczyliśmy się chronić środowisko, bo tematem przewodnim była, jak rok temu, ekologia.

Do zaistnienia naszego corocznego święta przyczynili się: Fundacja Pompka, Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Mokotów, Centrum Łowicka, Dr. Optic, Elektro-Eko, Limoni Ciacho Cafe, Mezze, Młodzieżowy Dom Kultury „Mokotów”, Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży, Mokotowskie Hospicjum Świętego Krzyża, Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego, Specjalistyczna Poradnia OPTA, Warburger, Wydział Ochrony Środowiska Urzędu Dzielnicy Mokotów, Zarząd Zieleni m.st. Warszawy oraz Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Mokotów. Imprezę prowadził duet VITARA – Marzena Messera i Grzegorz Śnioch.



Fotografie Krzysztof Fabiański, Jakub Tercz





## ABC EMOCJI – WARSZTATY DLA SENIORÓW



JAKUB TERCZ – INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Włączyliśmy się w Warszawskie Dni Seniora ze zdrowiem psychicznym. Zaplanowaliśmy 2 spotkania w klubowiarni Pora na Seniora organizowane w kooperatywie Partnerstwa i Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego. Pierwszy z warsztatów, który tuż przed drukiem załapał się do „Gazetki”, poświęcony emocjom, przyciągnął bez mała 30 osób! Rozmawialiśmy m.in. o tym, jakie są podstawowe emocje i że żadne z nich nie są złe, bo wszystkie mogą wskazywać na coś ważnego, np. ostrzegać nas przed zagrożeniem. Spotkanie prowadziła psycholożka Urszula Zgierun z MŚCZP dla dzieci i młodzieży. Drugie spotkanie z cyklu na temat tego, czym tak na prawdę psychoterapia, prowadzone przez parę psychologów z Mobilnego Zespołu Wsparcia Społecznego MCZP, zaplanowaliśmy w Porze na Seniora na dzień 11 października w godzinach 10:00-12:00.



WSZYSTKO W REALU

FELIETON

## PRAWO GŁOSU JEST PRAWEM DO BYCIA WIDZIANĄ

Fot. Aleksandra Dąbrowska



JOANNA TADZIK

**Kilka tygodni temu pojawiła się w księgarniach książka przeorywująca osobiste, rodzinne, społeczne i polityczne wyspy pamięci. Ważna w kraju, w którym nawet władzom oświatowym PRL-u udawało się przekonać uczniów na wszystkich poziomach nauczania, że trzonem naszej kultury jest kultura szlachecka i inteligencka wywodząca się z tejże.**

Joanna Kuciel-Frydryszak napisała „Chłopki – opowieść o naszych babkach”, solidną, dobrze udokumentowaną antropologiczną analizę życia Polek urodzonych w wiejskich chatkach od kołyski po grób w okresie międzywojennym, czyli książkę o przodkiniach w przybliżeniu 80-ciu procent polskiego społeczeństwa. Książka głęboko porusza i pozwala układać różne wątki osobiste i rodzinne. Pozwala lepiej rozumieć świat, w którym żyjemy. Pozwala zbliżyć się do doświadczeń kobiet i mężczyzn w naszych rodzinach, otoczeniu. Pozwala bardziej zrozumieć polską potrzebę gromadzenia zapasów, bogacenia się, oddania dla pracy ponad zdrowy rozsądek, kult dyplomów, nawet jeśli nie stoi za nimi realna wiedza, skłonność do przekarmiania siebie i bliskich. Pozwala też lepiej rozumieć chłód w relacjach społecznych, brak zaufania, brak bliskości w rodzinnych relacjach, przemoc.

Sabina Jakubowska w znakomitym artykule „Matki Chłopki” w „Tygodniku Powszechnym” z 13 sierpnia pisze o konieczności uznania w nas dziedzictwa wsi z wdzięcznością za wszystko, co nas ukształtowało. Pisze o potrzebie uznania świętości chleba, niemarnowania jedzenia, poczucia zbiorowej odpowiedzialności za nasz przyszły świat, kupując mniej, nie marnując. Pisze też o potrzebie rezygnacji z syndromu Boryny, o odpusz-

czeniu kontroli nad otoczeniem, przyjęciu innego punktu widzenia, bez poczucia, że wypieramy się samych siebie.

Gdy czytałam „Chłopki” dotykałam samej czerni egzystencji moich przodków. Pokolenie młodych antropolożek przywraca ich polskiej kulturze i historii w odpowiednim ich losowi wymiarze. Wychodzą z cienia patriarchalnej historii i literatury. Odzyskują prawo głosu w wymiarze historycznym.

W trakcie lektury zaczęłam sumować prawa, które zyskały następne pokolenia kobiet. Prawo do **samodecydowania**, prawo do **kształcenia**, a więc **wyboru stylu życia**, prawo do **wolnego czasu**, prawo do **zmiany miejsca**, a więc **zmiany perspektywy i środowiska**, prawo do **własnego łóżka i intymności**, prawo do **niezapracowania się na śmierć**.

Najważniejszym prawem jest **prawo głosu**, bo to oznacza bycie widzianą, co pozwala w pełni doświadczać swojego społecznego jestestwa, czuć się częścią społeczeństwa, w którym się żyje.

PS. Głos w jesiennych wyborach będę oddawać będąc myślą z moimi twardymi prababkami, które tego głosu nie miały.

KARTKA Z KALENDARZA

URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW

**Władysław Szpilman**

**Nim pod koniec września 1939 roku umilkło Polskie Radio, słuchacze wysłuchali recytalu utworów Fryderyka Chopina w wykonaniu Władysława Szpilmana.** Kiedy sześć lat później wznowiono nadawanie, te same utwory odegrał ten sam (choć już nie taki sam) muzyk. Szpilman miał za sobą uratę rodziny i ucieczkę z Umschlagplatzu, skąd transporty warszawskich Żydów wywożono na śmierć do Treblinki. Urodzony w Sosnowcu kompozytor i pianista swoje powojenne życie związał z Mokotowem, gdzie mieszkał przez kilkadziesiąt lat. Był m.in. autorem sygnału Polskiej Kroniki Filmowej i pomysłodawcą Festiwalu Piosenki w Sopocie. Zmarł w 2000 roku.



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

ANDRZEJ MASSÉ

taki jest tytuł tej rubryki, którą nieśmiało i może na wyrost nazywam felietonem. Dlaczego akurat taki, wyjaśnił kilka numerów wstecz redaktor pisemka. Dodam tylko, że wszystko zaczęło się od mojej relacji z pewnego spotkania w jednej z mokotowskich bibliotek. Relację tę redaktor uznał za najlepszy tekst, który w ogóle w „Gazetce” napisało. Być może wszystko wzięło się stąd, że spotkanie miało dramatyczny przebieg, za oknami szalała burza, co przydawało mu kolorytu. Było więc o czym opowiadać. Taki był początek, a wszystko, co ma początek, naturalną siłą rzeczy musi mieć swój kres. I właśnie ta chwila przysła. To mój ostatni felieton.

W związku z tym należy się Szanownym Czytelnikom wyjaśnienie. Owszem związany jestem sentymentalnie z Mokotowem na rozmaite sposoby,

ale ani tu nie mieszkam, ani już nie pracuję. Trudno, aby moje obserwacje zza Wisły miały w lokalnym pisemku, a więc, jak sama nazwa wskazuje, mocno zrośniętym z miejscem, jakikolwiek sens. Trudno też, abym – mam swoje lata – robił jakiś research, by się dowiedzieć, co się w dzielnicy dzieje. Zresztą oparty na takim badaniu tekst zawsze będzie brzmiał trochę sztucznie.

Kreślę ten felieton (nie mam tutaj komputera) na werandzie ponadstuletniego domu letniskowego, wzniesionego nieopodal dworu przez dziedziców, którzy przyjmując na wakacje gości podreperowywali swój budżet. Nie jest to żaden kurort, wieś jak wieś. Gdy podnoszę głowę, widzę wysokie sosny, kwiaty pięknie utrzymanego ogrodu. Myślę o tym, jak dobrze jest z wielkiego miasta wyjechać. Rozglądam się wokół i dostrzegam, iż dzisiaj cywilizacyjnie wieś bardzo się rozwinęła, niedogod-

ności uwierających mieszcza jest tu coraz mniej, a jaki spokój, jaka cisza i wszystko na ludzką miarę. Przychodzi mi więc do głowy, że, kto wie, może dobrze jest do miasta w ogóle nie wracać, a jeśli mieszka się poza nim, to doń przyjeżdżać jak najrzadziej, a już osiedlanie się w nim jest mało roztropne. Czy ktoś przychylający się do takiego poglądu powinien publikować na łamach poświęconych problemom wielkomiejskiej dzielnicy?

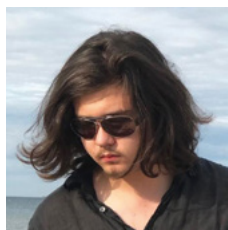
Toteż oddaję pole – a każdy centymetr gazety jest cenny – komuś zaangażowanemu w sprawy dzielnicy, komuś, kogo wiąże z tym miejscem jego przyszłość, a nie sentymenty wynikające z przeszłości, wreszcie komuś, komu, by opisał ciekawie i z pasją jakieś wydarzenie czy problem, niepotrzebna jest burza i gromy za oknem, wystarczą mu własne emocje i miłość do Mokotowa.

O tym właśnie na pożegnanie chciałem napisać.

OKIEM ANTONIEGO

FELIETON

## PRAWA CZŁOWIEKA



ANTONI NIEZGODA – PRAWIE 16-LATEK,  
UCZESTNIK NASZYCH WARSZTATÓW DZIENNIKARSKICH

**Wybory są egzekwowaniem prawa, w którym stwierdzono, że wybierani będą ludzie posiadający władzę. Owo prawo leży u podstaw każdego systemu demokratycznego. Praktycznie każdy o nim wie lub słyszał, za pewne nawet ci ludzie, którzy mieli szczęście bądź też**

**nieszczęście żyć w innym ustroju. U podstaw demokratycznych ustrojów są tak zwane prawa człowieka, to one dają podstawę do relacji pomiędzy państwem a jednostką. Ale ilu ludzi wie o ich istnieniu? Ilu ludzi zdaje sobie sprawę z ich wagi...?**

Odnalazłem artykuł z gazety „Rzeczpospolita”, który relacjonował wyniki badań z 2018 roku na ten temat. Na pytanie „czy istnieje coś takiego jak prawa człowieka?” 48% Belgów odpowiedziało twierdząco, 17% przeciwnie i aż 35% zadeklarowało, że nie ma zdania na ten temat. Okazało się jednak, że my Polacy nie wypadliśmy zbyt dobrze. Polacy są tuż przed Belgią, bo 52% Polaków odpowiedziało twierdząco; kolejne 19% zadeklarowało brak zdania. **29% Polaków stwierdziło, że nie ma czegoś takiego jak**

**prawa człowieka.** To najwyższy odsetek wśród państw badanych, a to przecież powyżej 10 milionów ludzi!

Te prawa leżą u podstaw naszego państwa i bez nich trudno by było mieć dobre i sprawiedliwe społeczeństwo. Zapytano też, czy respondenci uważają, że prawa człowieka są potrzebne dla stworzenia bardziej sprawiedliwego społeczeństwa. Wynik zaskakujący – 26% naszych rodaków stwierdziło, że nie. Sprawiedliwe, progresywne społeczeństwo nie potrzebuje „praw człowieka”!

Dla mnie to wysoce niepokojące, że w jednym z krajów demokratycznych, piątym pod względem populacji w UE, tak dużo ludzi wątpi w istnienie owych praw. Z czego to może wynikać? Z braku należytej edukacji, braku otwartości czy też zrozumienia? Chociaż niektórzy ludzie mogą sobie pomyśleć, że nie trzeba tworzyć i znać praw człowieka – bo po co? Brak wiedzy o prawach i obowiązkach jednostki może prowadzić do wyzysku i rozwoju dyktatur. Uważam, że powinno kłaść się większy nacisk na edukację społeczną, bo z każdym dniem zagrożenia ignorantów dla świadomych obywateli stają się większe.

Człowiekiem bez świadomości swoich praw można łatwo manipulować, a jeżeli takich ludzi jest dużo, to również niweczyć pracę ludzi, którzy świadomie chcą wpływać na swoją przyszłość. Kto może być zainteresowany tym, by część społeczeństwa trwała w stanie swoistej ignorancji? Kto boi się społeczeństwa obywatelskiego i samorządowego?





## Dzienny Dom Pomocy Centrum Alzheimera

**Mój bliski cierpi na chorobę Alzheimera – gdzie mam szukać pomocy? Zadaję 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) Spacer; (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.



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



## OGŁOSZENIE PARTNERSKIE

### Jesienne balkony

„Marcinki, wrzosy czy ozdobne kapusty?” – tak się zastanawiamy, co posadzić, by jesienią balkon nadal był kolorowy. Opowiem o tym podczas kolejnych bezpłatnych warsztatów kwiatowych w sobotę 21 października o godzinie 11.00 w lokalu siedziby Fundacji Pompka.

Zapraszam!  
Anna Wołyńczyk

Adres: Fundacja Pompka, ul. Narbutta 46/48 lok. 51

Zgłoszenia: Anita Zdrojewska, [azdrojewska@publink.com.pl](mailto:azdrojewska@publink.com.pl),  
tel. 501 175 595

Warsztaty są bezpłatne dzięki dofinansowaniu  
Urzędu Dzielnicy Mokotów.



## 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 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.







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

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

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

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

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



**integracja**  
Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół  
Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

### 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://mczp.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 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](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

