



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 4 (11)/2023

ZIMA

GAZETA BEZPŁATNA
ISSN 2720-099X

TEMAT NUMERU:

NASZA PRZYSZŁOŚĆ (NA MOKOTOWIE)

**NOWE TECHNOLOGIE
W OCHONIE ZDROWIA:**

**PORTAL ZOZMOKOTOW.PL
JAPONSKA FOKA PARO**

WSPOMNIENIA

**KARTKA Z KALENDARZA:
WŁADYSŁAW
BRONIEWSKI**

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

**PSYCHOEDUKACJA W PORZE NA SENIORA
JAPONIKI W POMPCIE
WOLONTARIAT W OPS'IE**

RECENZJA KSIĄŻKI:

**JAK POMÓC OSOBIE Z DEPRESJĄ
ANNA BONDYRA, DARIA DUBIEL**

OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ

2

RECENZJA

JAK POMÓC OSOBIE Z DEPRESJĄ: PORADY PSYCHIATRY I OPIEKUNA, ANNA BONDYRA, DARIA DUBIEL – KATARZYNA OLSZEWSKA

2

Temat numeru:

NASZA PRZYSZŁOŚĆ (NA MOKOTOWIE)

PRZYSZŁOŚĆ NA MOKOTOWIE

– JACEK FRYDRYSZAK

3

PRZYSZŁOŚĆ PSYCHIATRII – FOKA PARO

– MAGDALENA GOŁUCHOWSKA

3

ZDROWIE PRZEZ INTERNET – INSTRUKCJA OBSŁUGI PORTALZOOMOKOTOW.PL

4

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

PSYCHOTERAPIA DLA SENIORÓW

– PO WARSZTATACH NA STARYM MOKOTOWIE

– JAKUB TERCZ

5

JAPONIKI NA NARBUTTA

– ANITA ZDROJEWSKA

5

WSPOMNIENIA – MDK „Mokotów”

ANDRZEJA ŚMIGIELSKI (1944 – 2023)

– MAREK MASŁOWSKI

6

JAN WIĄCEK (1943 – 2023)

– MARCIN WIĄCEK

6

URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW

KARTKA Z KALENDARZA

– CZŁOWIEK Z MOKOTOWA:

WŁADYSŁAW BRONIEWSKI

7

OGŁOSZENIA

7

W czasie składania zimowego wydania „Gazetki” do druku, 5 grudnia, na świecie obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. W Polsce wolontariat w ścisłym sensie opisuje ustawa „Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie” określająca obowiązki oraz prawa wolontariusza i organizatora wolontariatu. W szerszym sensie wolontariat oznacza każde niezarobkowe, dobrowolne, indywidualne lub grupowe zorganizowane działanie na rzecz innych osób (lub zwierząt, lub środowiska etc.). Wolontariuszem jest dawca krwi oraz osoba zapisana do banku dawców szpiku. Wolontariuszem jest osoba pielęgnująca ogródek pod blokiem. Wolontariuszami są osoby piszące do „Gazetki”. Wolontariat nie przynosi osobie wykonującej pracę zysku finansowego, ale może nieść, i wiemy, że niesie, różne profity: pisząc jesteśmy drukowani i czytani; oddając krew dostajemy czekoladę, ale też ratujemy życie. Chociaż wolontariat jako taki ma zdolność czynienia naszego życia bardziej sensownym, to bywa, że ma też drugą stronę poświęcenia siebie na rzecz ważnych dla nas idei, co może prowadzić do wypalenia – tego warto unikać. W wolontariat możemy zaangażować się zawsze, bo zawsze mamy coś, czym możemy dzielić się z innymi, i wcale nie musi to być krew, ale – jak powtarza Zbigniew Wejman ze Stowarzyszenia BORIS – nasz czas. Dlatego w związku z nadchodzącymi Świętami życzymy naszym Czytelnikom i Czytelniczkom czasu na dzielenie się czasem z innymi.

Jakub Tercz – redaktor naczelny



Sąsiedzka Gwiazdka od Szustra do „Orszy”

W tym roku Partnerskie Święta na Starym Mokotowie obchodzimy w niedzielę 17 grudnia. Zgodnie z tradycją zaczynamy od spotkania w Pałacu Szustra, gdzie przy wtórce chóru i pierniczkach będziemy robić ozdoby, które zawiesimy na naszej choince. Następnie, wszyscy razem udamy się na skwer „Orszy”, gdzie po godzinie 14 pojawi się Św. Mikołaj z prezentami dla dzieciaków.

Serdecznie zapraszam

Anita Zdrojevska

koordynatorka Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów



Zdjęcie na okładce i obok: Jakub Tercz

JAK POMÓC OSOBIE DEPRESJĄ

RECENZJA KSIĄŻKI



„Jak pomóc osobie z depresją: porady psychiatry i opiekuna”

Anna Bondyra, Daria Dubiel

Publikacja o depresji, na którą składa się czterdzieści pięć porad dla osób, pragnących wesprzeć bliskich, cierpiących na wskazaną w tytule chorobę. Wskazówki dotyczą m.in. najczęstszych błędów, które zdarza się nieświadomie popełnić partnerom, dzieciom, rodzicom czy przyjaciółom chorego.

Autorki książki wyjaśniają, jak rozpoznać depresję u drugiego człowieka, choć może ona przybierać różne postacie i dlaczego zawsze należy zgłaszać się z depresją do lekarza. Poradnik podpowiada, jak namówić bliską osobę na wizytę i czy lepiej wybrać psychiatrę czy raczej psychologa. Ponadto poruszone zostaje zagadnienie lęku, myśli samobójczych, zaburzeń pamięci i koncentracji, dobroczynnego wpływu

w placu, terapii farmakologicznej i mitów z nią związanych, a także niefarmakologicznych metod leczenia i aplikacji, które mogą okazać się pomocne. Książka zawiera także krótki przewodnik po lekach o działaniu przeciwdepresyjnym oraz historie osób, które znalazły się w sytuacji podobnej do sytuacji adresata publikacji. Poradnik może pomóc czytelnikom, którzy opiekując się chorym na depresję, szukają pomocy nie tylko dla niego, lecz również dla siebie. Tekst zawiera konkretne instrukcje postępowania, przygotowuje na trudności, które pojawiają się w trakcie walki z chorobą i zachęca do towarzyszenia choremu w trudnym procesie powrotu do zdrowia, a jest on możliwy, co zdecydowanie podkreślają autorki książki. Ważna wiedza przekazana w zrozumiałym sposób – czego więcej można oczekiwać od poradnika? Polecam wszystkim, których w jakimś stopniu dotyczy tytułowe zagadnienie.

DR KATARZYNA OLSZEWSKA

– ODDZIAŁ DOBORU I SELEKCJI KSIĘGOZBIORU BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ M. ST. WARSZAWY

PRZYSZŁOŚĆ NA MOKOTOWIE

JACEK FRYDRYSZAK

Przyszłość w naszej małej, mokotowskiej ojczyźnie widzę mimo wszystko w jasnych barwach. Po zrzuceniu ciężaru, który nas przez osiem lat codziennie przygniatał i odbierał radość życia, teraz oddychamy swobodniej i radośniej (choć pewnie nie wszyscy), mamy nadzieję na normalność. Przed nami jednak kolejne wyzwanie, czyli wybory samorządowe, które odbędą się w kwietniu 2024 roku.

W tych wyborach nie ma miejsca na wielkie hasła tylko na konkretne rozwiązania służące mieszkańcom małych, lokalnych społeczności. Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów może mieć tutaj znaczącą rolę do odegrania między innymi poprzez np. zapraszanie kandydatów na radnych Dzielnicy Mokotów na comiesięczne spotkania Partnerstwa czy organizowanie spotkań mieszkańców z tymi kandydatami. Na takich spotkaniach będziemy mieli szansę nie tylko zapytać o pomysły na przyszłość, ale również, tych którzy będą ubiegać się o mandat na kolejną kadencję, o to, co udało im się zrealizować w tej mijającej. Tak jak wspomniałem, wybory samorządowe to rozmowa o naszych lokalnych, można powiedzieć, przyziemnych często problemach.

Zastanówmy się zatem wszyscy, co dla nas, mieszkańców Starego Mokotowa jest ważne. Ja mam kilka takich spraw, np.: rozwiązanie problemu gromadzenia i wywozu odpadów komunalnych – „kipiące” śmieciami i śmierdzące pojemniki na naszych pięknych ulicach to wstyd, uporządkowanie

i optymalizacja zasad parkowania samochodów poprzez np. rozszerzanie stref płatnego parkowania czy zmiany w organizacji ruchu, poprawa oświetlenia naszych ulic i skwerów – np. na skwerze „Orszy” w okresie jesienno-zimowym panują egipskie ciemności, zastanowienie się nad polityką czynszową dla lokali użytkowych pozostających własnością m.st. Warszawy, tak aby oferta handlu i usług była pełniejsza – mamy bez liku piekarni, kawiarni, barów, restauracji i Żabek (to dobrze), ale deficyt np. sklepów z odzieżą (poza tzw. ciuchlandami), butami, wyposażeniem wnętrz czy sprzętem AGD. Nie mamy również tak charakterystycznych dla wielu dzielnic tzw. bazarków czy rynekczków – są to miejsca bardzo ważne dla osób mniej zamożnych, przede wszystkim emerytów. Urozmaicenie oferty jest ważne, ponieważ jesteśmy dzielnicą ludzi starszych, którzy nie zawsze mają możliwości lub chęci (jak niżej podpisały) odwiedzać wielkie galerie handlowe. Zachęcam wszystkich czytelników do zgłaszania różnych spraw i problemów którymi możemy „zarazić” obecnych i przyszłych radnych – kontakty do nas na ostatniej stronie „Gazetki”.



Wędrowiec nad morzem mgły
C.S. Friedrich

TEMAT NUMERU

FOKA PARO, CZYLI SŁODKIE AI NA ZDROWIE PSYCHICZNE

AI NA ZDROWIE PSYCHICZNE

MAGDALENA GOŁUCHOWSKA

– MOKOTOWSKIE ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W Mokotowskim Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży zamieszkała terapeutyczna foka PARO wyposażona w sztuczną inteligencję. PARO waży 2,6 kg i mierzy ok. 60 cm. To dziewiąta wersja zaawansowanego robota interaktywnego, który zachowaniem przypomina prawdziwe zwierzę. Foka PARO jest wyposażona w szereg funkcji sensorycznych, takich jak czujniki światła do prostego widzenia, czujniki dotykowe umieszczone pod sztucznym futerkiem oraz mikrofony do rozpoznawania mowy i dźwięku, dzięki którym możliwa jest interakcja foki z człowiekiem. Wchodząc w kontakt PARO reaguje tak, jakby było żywym zwierzęciem – porusza głową i płetwami oraz wydaje dźwięki imitujące odgłosy prawdziwej foki harfowej.

Terapia z wykorzystaniem foki PARO znajduje zastosowanie w terapii osób starszych, z niepełnosprawnością intelektualną, z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, chorujących na demencję oraz wśród dzieci przebywających na oddziałach pediatrycznych. PARO dotrze tam, gdzie np. z powodów sanitarnych

nie mogą przebywać żywe zwierzęta.

W październiku mieliśmy przyjemność spotkać się z twórcą foki PARO profesorem Takanori Shibata, który opisując jej działanie zauważył, że pierwszą formą oddziaływania foki jest wywołanie uczucia przyjemności z kontaktu. Profesor podzielił się też informacjami na temat prowadzonych badań w zakresie wykorzystania robota w terapii osób z Alzheimerem, demencją, ADHD i autyzmem.

Działanie realizowane w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (nr projektu POWR.04.01.00-00-DM14/20).



Goplańska
Mokotowskie Środowiskowe
Centrum Zdrowia Psychicznego
Dzieci i Młodzieży



Kierownik MŚCZP dr Ewa Brzóska
trzyma PARO na tle znaku Goplańskiej.

ZDROWIE PRZEZ INTERNET – INSTRUKCJA OBSŁUGI PORTALZOMOKOTOW.PL



Jesteś w trakcie leczenia lub potrzebujesz leków, które masz przepisane na stałe? A może masz skierowane do lekarza specjalisty i chcesz zapisać się na wizytę? Nie musisz za każdym razem iść do przychodni. Samo-

dzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów (SZPZLO Warszawa-Mokotów) wychodząc naprzeciw oczekiwaniom pacjentów uruchomił e-portal pod adresem portalzomokotow.pl.

Aby uzyskać dostęp do portalu i pełnego dostępu do swojej historii choroby należy zarejestrować się na portalu i potwierdzić swoją tożsamość w rejestracji przychodni. Procedura uzyskania dostępu zajmuje ok. 3 minut.

Jak założyć konto na e-portalu?

1. Wejdź na stronę portalzomokotow.pl.
2. Kliknij w odnośnik „Utwórz nowe konto”.
3. Podaj swój nr PESEL oraz adres e-mail i kliknij w przycisk „Utwórz konto”.

4. Na twój adres e-mail zostanie wysłany link umożliwiający dokończenie rejestracji. Kliknij w niego, aby dokończyć rejestrację.
5. Wypełnij podstawowe dane niezbędne do utworzenia konta (imiona, nazwiska, imię ojca, imię matki, miejsce urodzenia, adres, wybierz rodzaj powiadomień, ustal hasło do swojego konta i zaakceptuj regulamin).
6. Aby mieć pełen dostęp do historii choroby potwierdź swoją tożsamość recepcji jednej z naszych placówek.
7. Ciesz się dostępem do e-rejestracji i zamawiaj recepty na stałe leki bez konieczności odwiedzania przychodni.

Pacjenci pierwszorazowi, którzy posiadają skierowanie do lekarza specjalisty, proszeni są o przesłanie skanu skierowania lub kodu e-skierowania i numeru pesel dla właściwej poradni na adres mailowy, który znajdziecie Państwo na stronie zomokotow.pl/index.php/dla-pacjenta/e-rejestracja.

Termin wizyty zostanie wyznaczony zgodnie z kolejką oczekujących o czym pacjent zostanie poinformowany we wskazywany w portalu sposób.

Do skorzystania z e-portalu zachęca Dyrektor SZPZLO Warszawa-Mokotów dr Alicja Dąbrowska.

ZDROWIE PSYCHICZNE SENIORÓW

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

PSYCHOTERAPIA DLA SENIORÓW – PO WARSZTATACH NA STARYM MOKOTOWIE



JAKUB TERCZ – INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

Podczas drugiego spotkania psychoedukacyjnego organizowanego przez nas dzięki współpracy w Partnerstwie Lokalnym Stary Mokotów spotkaliśmy się w klubokawiarni Pora na Seniora 11 października, czyli dzień po Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego, aby rozmawiać o tym, czym jest psychoterapia, do czego służy, a do czego nie służy i dlaczego może być przydatna także seniorom. Spotkanie prowadziły osoby związane z Mobilnym Zespołem Wsparcia Społecznego MCZP, Wiktoria Kozłowska oraz Jan Zasztowt, którzy w finale warsztatów odegrali dwie scenki wczuwając się w rozmowę koleżeńską

i rozmowę z terapeutą. Padło wiele pytań, o to, po czym poznać, że mogę potrzebować terapii, ale także o jej dostępność, o lektury uzupełniające, o kolejne spotkania o podobnej tematyce.

Mogliśmy zorganizować te warsztaty dzięki dofinansowaniu ze środków Urzędu Dzielnicy Mokotów oraz dzięki rozwijanej od 4 lat współpracy MCZP z Partnerstwem Lokalnym Stary Mokotów stanowiącej składową projektu „Kompleksowe wsparcie osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi w dzielnicy Mokotów” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



Fot. Jakub Tercz

JAPONIKI NA NARBUTTA

ANITA ZDROJEWSKA
– PREZESKA FUNDACJI POMPKA



Jak co roku dzielę się swą japonistyczną pasją i organizuję Japoniki na Mokotowie, czyli m.in. wystawę, warsztaty ikebany, origami, warsztaty kulinarne czy prezentacje BUTOH Kai. Razem z uczestnikami wydarzeń działamy twórczo, a radość wynikająca z naszych międzypokoleniowych i często międzynarodowych spotkań jest bezcenna.

IV Japoniki na Mokotowie – japońskie inspiracje są bezpłatne dzięki dofinansowaniu przez Urząd Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy oraz Urząd Miasta Stołecznego Warszawy.

Japoniki w grudniu:

9.12, 11:00-13:00 – **Warsztaty kulinarne**, Kazuya Kuramochi

10.12, 14:00 – **Warsztaty origami**, Grażyna Baranowska

16.12, 11:00-13:00 – **Ceremonia herbaty**, Urszula Mach-Bryson

Informacje: wydarzenie na FB Fundacji Pompa, zulabaranowska@gmail.com, tel. 501 175 595



Fot. Anna Kazmierczak



Na zdjęciu: Piotr Milewski, Anita Zdrojewska, Jacek Kozłowski.

Fot. Krzysztof Fabiański

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

NIE WIESZ CO ROBIĆ? POMAGAJ! POMAGANIE INWESTYCJĄ W PRZYSZŁOŚĆ

AGATA KOTAS – SPECJALISTA PRACY Z RODZINĄ
I KOORDYNATOR WOLONTARIATU W OŚRODKU POMOCY
SPOŁECZNEJ DZIELNICY MOKOTÓW M.ST. WARSZAWY



Każdy człowiek chce czuć się potrzebny, mieć poczucie sensu tego co robi, dlatego wiele osób decyduje się na pomaganie innym. Wolontariat to sposób na to, aby pomagać ofiarowując swój czas i umiejętności, wiedzę, doświadczenie życiowe. Muzea, biblioteki, szkoły, schroniska dla zwierząt, fundacje czy ośrodki pomocy społecznej chętnie korzystają ze wsparcia osób, które zgłaszają wolę pomocy w ich działalności. Wolontariusz nie otrzymuje wynagrodzenia finansowego za wykonaną pracę, ale satysfakcja, nowe doświadczenia, poczucie sensu i bycia potrzebnym to profity, które nie podlegają wycenieniu.

Podczas warsztatów prowadzonych dla grupy młodzieży na temat wolontariatu zastanawialiśmy się nad tym, jakie cechy powinien posiadać idealny wolontariusz. Doszliśmy do wniosku, że poza chęcią pomagania nie trzeba spełniać konkretnych warunków. Ktoś, kto nie czuje komfortu w relacji pomocowej z drugim człowiekiem może wyprowadzać psy ze schroniska albo pomagać w archiwum lub bibliotece. Ktoś, kto nie lubi dzieci, może robić zakupy seniorom, a osoba, która jeszcze się uczy, może dzielić się wiedzą z dziećmi, które mają trudności w nauce. Osoby zgłaszające chęć bezinteresownej pomocy zdobywają doświadczenie i poznają nowe osoby, stając się częścią grupy szukającej czegoś więcej niż zysk i popularność. I wszyscy na tym korzystają.

Wolontariusz współpracujący z organizacją na mocy umowy wolontariackiej jest ubezpieczony na czas wykonywania swojej funkcji i ma możliwość otrzymania zaświadczenia o wolontariacie, co może przydać się podczas szukania pracy, a uczniom daje dodatkowe punkty przy staraniu się o miejsce w szkole średniej. W szkołach funkcjonują koła wolontariatu, w których uczniowie biorą

Z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza nasi sąsiedzi z Partnerstwa Lokalnego Nasze Stegny podczas zimowych Stegnaliów wręczają zaangażowanym w sprawy osiedla wolontariuszom anielice i dyplomy – przyp. red.

udział w akcjach na rzecz społeczności czy środowiska, w dużych firmach można wziąć udział w wolontariacie pracowniczym.

Coraz bardziej popularny staje się też wolontariat międzypokoleniowy, w którym biorą udział całe rodziny.

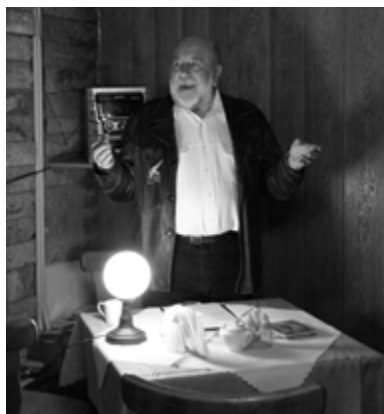
W mokotowskim Ośrodku Pomocy Społecznej można zaangażować się w pomoc uczniom z trudnościami w nauce lub seniorom. Nasi Wolontariusze to osoby w wieku 13-72 lata ze wszystkich grup społecznych, przedstawiciele różnych zawodów i przekonań. Podczas spotkań integracyjnych niezmiennie dochodzimy do wniosku, że chęć pomagania innym jest cechą, która silnie łączy ludzi. Dlatego teraz, kiedy podziały między ludźmi są tak wyraźne, warto odszukać w sobie i innych dobro i przekazywać je sobie nawzajem.

Wolontariat jako forma pomagania i sposób na samorozwój staje się sposobem na spędzanie czasu poprzez wykorzystanie go w pozytywny sposób, rozwijając empatię, altruizm i bezinteresowność. Staje się zatem alternatywą dla innych aktywności, a nade wszystko – procentuje na przyszłość, niosąc za sobą wdzięczność, satysfakcję, doświadczenie i poszerzanie kręgu życzliwych ludzi wokół siebie.



CZEŚĆ PAMIĘCI ANDRZEJA ŚMIGIELSKIEGO (1944 – 2023)

MAREK MASŁOWSKI – DYREKTOR MDK „MOKOTÓW”



Cześć Twojej Pamięci!

Ale jak mamy Ciebie zapamiętać...

Czy byłeś tylko... legendą warszawskiej Stodoły, ikoną kultury studenckiej, miłośnikiem i popularyzatorem jazzu tradycyjnego, konferansjerem Złotej Tarki w Stodole i w Iławie, konferansjerem-kabarierem,

autorem skeczów, wokalistą, jazzowym prestidigitatorem, Mistrzem ceremonii w festiwalach na Farnie w Świnoujściu, Cafe Jazz Festiwal w Radomiu, Artystą malarzem, absolwentem Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, autorem plakatów festiwalowych, okładek płytowych (Poljazz), członkiem Związku Polskich Artystów Plastyków, Miłośnikiem i Pasjonatem żeglarstwa...

Byłeś Andrzej... przez ostatnie 19 lat... Wielkim i Wspaniałym Przyjacielem Młodego Pokolenia!

Objawiało się to Twoim Artystycznym zaangażowaniem w realizację moich koncepcji, genialnie poprawianych przez Ciebie... Twoje szablon-y wycinane z kartonu dla Mokotowskich Pociągów osiągnęły co najmniej sumę 5000 sztuk... A jeszcze mnóstwo wiosełek do łupinek z orzecha dla „Pana Maluskiewicza i Wieloryba”... Przepiękne dekoracje na rocznice MDK oraz Instytutu Mokotowskiego Moralnie Zaniedbanych Dzieci... Przeszedłeś także do historii... Projektując i wykonując... „DUPEŁ LWA” do przedstawienia uczniów 42 LO im. Marii Konopnickiej na podstawie St.I. Witkiewicza „Gyubal Wahazar, czyli Na przełęczach bezsensu”... Ta część... jest do dzisiaj w MDK... Czeka na swój *comeback*... I jeszcze wiele, wiele, wiele...

Zawsze mogłem na Ciebie liczyć... No... może **nie**, ale tylko wtedy, gdy **Ty**... uznałeś, że mam poradzić sobie sam... **Tak jak teraz!**

Życie, poprzez ludzi którzy je **tworzą** i w nim **uczestniczą**... bywa zwyczajne, tradycyjne... i Boskie... tzn. z codziennymi troskami, z troskami tradycyjnymi... i z Boską Beztroską... Andrzej byłeś **Uczestnikiem Wszystkiego**...

Dziękuję **Bogu** Mojemu i Twojemu **Światu**...

Że było nam dane poznać się, pracować razem... i być, być... **na drodze dobra dla małych i dużych. Wszystkich!!!**

Żegnam **Cię w imieniu własnym i całej społeczności Młodzieżowego Domu Kultury „Mokotów”.**

Cześć Twojej Pamięci!!!

JAN WIĄCEK (16 IV 1943 – 10 X 2023)

MARCIN WIĄCEK – SYN JANA WIĄCKA



Muzyk, nauczyciel oraz dyrygent. Był postacią nietuzinkową, otwartą, elegancką, ale skromną. Intrygował, inspirował oraz doradzał i pomagał wielu uczniom. Dzieci oraz młodzież bardzo go lubiły z uwagi na nieszablonowy sposób bycia i niebywałe poczucie humoru.

Ukończył Państwową Wyższą Szkołę Muzyczną w Warszawie (PWSM), dziś Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina. Swoją karierę nauczycielską zaczynał w latach 60-tych w Szkole Podstawowej przy ul. Kawczyńskiej, również w Szkole Podstawowej nr 157 przy ul. Kazimierzowskiej, a także pracował w Warszawskich liceach: XLII Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej przy ul. Madalińskiego, VI Liceum Ogólnokształcącym im. Tadeusza Reytana przy ul. Wiktorskiej oraz nieistniejącym już Liceum Ogólnokształcącym pw. św. Augustyna (PAX) w Al. Niepodległości, gdzie organizował od początku lat 90-tych chór męski a od 1994 roku chóry chłopięce w ramach Chóru „Lira”.

Przez ponad 40 lat organizował i prowadził chóry, najpierw w Studium Nauczycielskim, a później praktycznie we wszystkich szkołach i placówkach pozaszkolnych, w których przyszło mu uczyć. Osiągał z nimi liczne sukcesy w wielu konkursach lokalnych, ogólnopolskich oraz zagranicznych a także na konkursach muzyki sakralnej oraz cerkiewnej, gdzie zdobywał liczne nagrody. Za lata swojej działalności był uhonorowany czterokrotnie nagrodami Kuratorów Warszawskich.

W latach 80-tych jako Dyrektor Artystyczny MDK Mokotów współorganizował chór mieszany „Cantio Polonica”, z którym osiągał największe sukcesy w Polsce i za granicą m.in. w USA, Kanadzie czy Francji. Kierował z wielkim powodzeniem i sukcesami chórmi dwóch znanych Warszawskich Towarzystw Śpiewaczych „LUTNI” oraz „HARFY”. Występował z różnymi zespołami w licznych krajach m.in. takich jak Belgia, Bułgaria, Dania, Holandia, Niemcy, Grecja, Węgry, Włochy, Wielka Brytania. Uczestniczył z nimi w licznych konkursach chóralnych krajowych i zagranicznych zdobywając nagrody.

Pomysłodawca i inicjator Towarzystwa Śpiewaczego „LIRA” w Warszawie im. Stefana Wasiaka, który był jego doradcą, przyjacielem i mentorem przez co chciał oddać mu cześć uświetniając jego imieniem wspomniane Towarzystwo. Był czynnym Dyrektorem Artystycznym od początku jego istnienia tj. od 1996 do 2009 roku. Pozostał dożywotnym honorowym Dyrektorem Artystycznym Towarzystwa.

Ostatnie lata swojej działalności skupił na żeńskim chorze kameralnym, który prowadził przy Sanktuarium Matki Bożej Nauczycielki Młodzieży na Warszawskich Siekierkach.

Zmarł 10 października 2023 r. i spoczął na Cmentarzu Bródnowskim w Warszawie: kw. 24 G – 5 – 11.



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.: przeemoc w rodzinie, depresja, lęk, myśli samobójcze, żal i żal po stracie, uzależnienia, problemy osobiste.

Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje programy dodatkowe, a są nimi:

1. **Wolontariat na rzecz dzieci i młodzieży** – pomoc w nauce i spędzanie czasu wolnego.
2. **Wolontariat na rzecz seniorów** – realizacja rządowego Programu „Wspieraj Seniora”, który polega na wsparciu osób starszych przez wolontariuszy w wykonywaniu codziennych, prostych czynności i spędzaniu czasu wolnego.
3. **Mokotowska Akademia Szczęśliwego Rodzica** – program dedykowany rodzicom i opiekunom dzieci. W ramach Programu realizowane są warsztaty umiejętności opiekuńczo-wychowawczych dla rodziców oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży.
4. **Aktywny i samodzielny senior** – program dedykowany seniorom, którzy chcieliby aktywnie spędzić czas w gronie swoich przyjaciół i znajomych. Ośrodek udostępnia grupom seniorów salę, gdzie mogą spędzić czas na rozmowie, grach – np. w brydża, szachy lub innych.
5. **Wędrująca Książka** – program upowszechniający czytelnictwo.
6. **Punkt Adopcji Roślin** – miejsce, z którego każdy zainteresowany może zabrać ze sobą roślinę bądź przynieść swoją, którą chce podzielić się z innymi.
7. **Punkt Pomocy Okresowej** – program dedykowany każdej osobie, która anonimowo i bezpłatnie może otrzymać środki higieniczne.

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

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

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



Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych 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, www.optapradnia.pl

OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW

Kartka z kalendarza – Ludzie z Mokotowa Władysław Broniewski



Drzwi willi Władysława Broniewskiego przy ul. Dąbrowskiego prawie się nie zamykały. Przychodzili studenci polonistyki, którzy chcieli pokazać wielkiemu poecie swojego utwory; wielbiciele, a nierzadko kompani od kieliszka. Gospodarza często zastawali w ogrodzie, z którego – w odróżnieniu od podarowanej przez państwo, a jednak pełnej fuszerek willi – był bardzo dumny: sam sadził w nim bzy, wierzbę i lipy. Poeta spędził tu ostatnich dziewięć lat życia. Zgodnie z jego własnymi przewidywaniami, po śmierci Władysława Broniewskiego utworzono tu poświęcone mu muzeum. Przez kilkadziesiąt lat kustoszka była trzecia żona poety, Wanda Broniewska-wcale powszechnie. Jej głosem mówiła pierwsza polska Królowa Śnieżka (z bajki Disneya). Zakochani mieszkali przy Madalińskiego.

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



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



Goplańska
Mokotowskie Środowiskowe
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 placówkach szkolnych, pozaszkolnych i centrach integrujących mieszkańców Mokotowa.

W celu umówienia się na konsultację i uzyskania informacji o poszczególnych działaniach Centrum zapraszamy do kontaktu:

Numer infolinii: 883 07 07 90
kontakt_goplanska@ipin.edu.pl
<https://sczp.ipin.edu.pl/>
ul. Goplańska 44

Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży jest w trakcie zawiązywania Lokalnej Sieci Wsparcia mającej na celu usprawnienie działań na rzecz dzieci, młodzieży i rodzin oraz rozwijanie możliwości szkoleniowych, superwizyjnych, komunikacyjnych etc.

Zapraszamy mokotowskie placówki edukacyjne, miejsca sąsiedzie, NGO'sy i inne podmioty prawne działające na Mokotowie.
Kontakt: mgoluchowska@ipin.edu.pl, jtercz@ipin.edu.pl



Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego

MCZP przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii udziela różnorodnego i nieodpłatnego wsparcia dorosłym mieszkańcom Mokotowa. Miejscami pierwszego kontaktu z Centrum są Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne czynne są od poniedziałku do piątku w godzinach **8:00-18:00 (tel. 22 840 66 44)**. Można w nich umówić się na wizytę psychologiem, terapeutą oraz psychiatrą. MCZP dysponuje także m.in. dwoma oddziałami całodobowymi i dziennymi oraz zespołem leczenia środowiskowego.

PUNKTY ZGŁOSZENIOWO- KOORDYNACYJNE:

PZK nr 1, ul. Grottgera 25a, tel. wewn. 1.
PZK nr 2, ul. Chełmska 13/17, tel. wewn. 2.
PZK nr 3, ul. Sobieskiego 9, budynek „G”, tel. wewn. 3.

<https://mzczp.edu.pl/>
<https://www.facebook.com/mokotowskiecentrumzdrowiapsychicznego>



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



Wg nas to najlepsza drukarnia w mieście!

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



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

www.drukarniaefekt.pl

KONTAKT Z NAMI

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

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

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

SPOTKANIA PARTNERSTWA

Odbývają się w kawiarni Dobroczynna (ul. Dąbrowskiego 30) lub w siedzibie Fundacji Pompka (ul. Narbutta 46/48 lok. 51) o godzinie 17.30 w każdy drugi wtorek miesiąca. Szczegóły na miejscu oraz na Facebooku Partnerstwa:



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

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



Warszawa
Mokotów

