



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 1 (12)/2024

WIOSNA

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

TEMAT NUMERU: **NASZE WYBORY**



Felietony: Okiem Antoniego, Wszystko w Realu

Zdrowie: Problemy młodych ludzi z alkoholem

Recenzja: Gabor Maté, *Mit normalności*

Człowiek z Mokotowa: Andrzej Łapicki

Zapraszamy na warsztaty kwiatowe!

OD REDAKCJI – JAKUB TERCZ

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

AGAMA – ALEKSANDRA ŻÓRAWSKA

URZĄD DZIELNICY MOKOTÓW

KARTKA Z KALENDARZA – CZŁOWIEK Z MOKOTOWA: ANDRZEJ ŁAPICKI

Temat numeru:
NASZE WYBORY

NASZE WYBORY – JACEK FRYDRYSZAK

WYBIERAM JASNĄ STRONĘ MOCY

– ANITA ZDROJEWSKA

NASZE DECYZJE

– CO POWINNIŚMY O NICH WIEDZIEĆ?

– ANETA SZCZYGIELSKA, PATRYCJA MARCZAK

ZDROWIE

PROBLEMY MŁODYCH LUDZI Z ALKOHOLEM

– ALICJA DĄBROWSKA

RECENZJA

GABOR MATÉ, MIT NORMALNOŚCI

– EDYTA KUCHARCZAK

FELIETONY

TYLKO W REALU / UCIECZKA I WYBÓR

– JOANNA TADZIK

OKIEM ANTONIEGO / WYBORY

SAMORZĄDOWE – CZYM SĄ I DLACZEGO MAJĄ DLA NAS ZNACZENIE?

– ANTONI NIEZGODA

OGŁOSZENIA

ZDJĘCIE NA OKŁADCE: JEET DHANOA (UNSPASH)

MIEJSCE
OKOTÓW
Stad jestem!

**Punkt Informacyjny
– Konsultacyjny**

ZAPISY: 22 443 67 72
w godz. 8.00 – 16.00

OFERUJE NIEODPŁATNIE PORADY:

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

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



2

2

2

3

3

4

5

6

6

7

7

Kto nas czyta? Kim jesteś tajemniczy Czytelniku? Kim jesteś nigdy niepoznana Czytelniczko? Jak nas zdobywasz? Dlaczego bierzesz nas do ręki? Gdzie czytasz „Gazetkę”, o jakiej porze, od razu po jej zdobyciu czy odkładasz na wieczór? Czy wiesz, że jesteśmy też online? (albo: czy wiesz, że się też drukujemy?) Czytasz po kolei czy zaczynasz od środka, całość czy wybrany tekst, ogłoszenia, felietony, zdrowie, recenzje czy temat numeru? A czy my, żeby się wydawać, powinniśmy to wiedzieć?

Ale nie, nie, wcale nie działamy po omacku. Tworzymy takie pismo, które sami chcielibyśmy czytać jako mieszkańcy Starego Mokotowa (którymi większość z nas jest). Nie tworzymy go jednak dla siebie. „Gazetka” jest wyrazem tego, co w Partnerstwie Lokalnym uważamy za ważne obiektywnie, dla miejsca, dla innych mieszkańców, ale i subiektywnie, dzielimy się naszymi zainteresowaniami, pasjami. Ale dalej czekamy na list do redakcji...

Łatwiej (a może właśnie trudniej?) od nas mają politycy, szczególnie ci lokalni, którzy teraz przygotowują siebie (i nas) do wyborów samorządowych. Bardzo proszę oto model w świecie idealnym: przed podjęciem decyzji polityk najpierw opiera się (powinien) na badaniach (nie tylko popularności, ale i faktycznej wagi problemu), które następnie konsultuje (zawsze jest taka możliwość) z ekspertami z konkretnych obszarów, by oddzielić faktyczne priorytety od gorących tematów i uwzględnić (bez tego nie ma mowy o odpowiedzialności), jak konsekwencje dzisiejszych decyzji będą miały się w dalszej przyszłości. Wtedy koło się powtarza, można znów przeprowadzić badania.

I są jeszcze – najważniejsi, bo żywi, czujący i myślący – obywatele, z którymi rządzący (obecni i aspirujący) rozmawiają, już to żeby przekonywać do swoich rozwiązań, już to żeby nasłuchiwać, co jest dla tych konkretnych ludzi bądź reprezentantów ludzkich grup ważne, co boli, co pali, co i komu się sypie. Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów było w marcu organizatorem takiego spotkania z udziałem mieszkańców, władz samorządowych oraz kandydatów, którzy pozytywnie odpowiedzieli na nasze zaproszenie. Było to prawdopodobnie najważniejsze, co w tym roku wydarzyło się w naszej małej ojczyźnie. Teraz pozostają już tylko wybory 7 kwietnia.

Jakub Tercz – redaktor naczelny

CO SIĘ DZIEJE U PARTNERÓW?

AGAMA

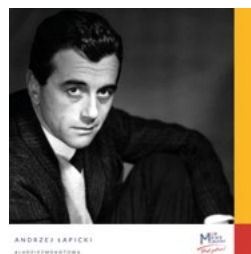
Zauważyłam tę piękność otwierając bramę do Parku Narodowego Namaqua (RPA). Po zimnej nocy rozgrzewała się w porannym słońcu. Jej kolory zapewniały jej doskonałą kamuflaż na czerwonym piasku. Widziałam, ile cennej energii kosztował ją każdy ruch.

Zdjęcie tygodnia wyróżnione przez Africa Geographic w kategorii Fotograf roku 2024.

© Aleksandra Żórawska – fotografka przyrodnicza, członkini Partnerstwa Lokalnego Stary Mokotów, naczelniczka wydziału Wzmacniania Wspólnoty Lokalnej w Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy



OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY MOKOTÓW



Kartka z kalendarza – Ludzie z Mokotowa

Andrzej Łapicki

Jak sam mówił, od 16. roku życia hodził minę człowieka, któremu wszystko wychodziło. Dodajmy: robił to bardzo skutecznie.

Andrzej Łapicki był legendą polskiego teatru i kina.

Wiarygodnie wypadał zarówno w rolach XVII-wiecznych (niezapomniany Ketling w „Przypadkach pana Michała”), młodopolskich (Poeta w „Weselu”), jak i mocno osadzonych w realiach Polski Ludowej (stróż prawa w „Lekarstwie na miłość”).

Elegancki i dystyngowany na scenie i ekranie, w życiu odznaczał się dużą dozą autoironii i poczuciem humoru.

Nagrodę pieniężną „Trybuny Ludu”, którą otrzymał w 1980 roku przesłał... Lechowi Wałęsie. Jak wspominał Andrzej Wajda, pewnego razu zabrał grupę kolegów do salonu gier komputerowych, gdzie zaprezentował się jako sprawny gracz, zręcznie likwidujący przeciwnika.

Na pytanie zaskoczonych kompanów, co robią w takim miejscu, odparł: jak to co, jest 1 września. Właśnie zbombardowałem Niemcy”

Dla mieszkańców Mokotowa Andrzej Łapicki był również sąsiadem.

NASZE WYBORY

JACEK FRYDRYSZAK

Motyw przewodni tego numeru to „nasze wybory”. Każdy może po swojemu rozumieć to hasło – ja uważam, że w tym momencie najważniejsze z naszych wyborów to zaplanowane na 7 i 21 kwietnia wybory samorządowe. Z mojej inicjatywy Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów zorganizowało w związku z tym spotkanie z władzami samorządowym dzielnicy oraz radnymi; spotkanie odbyło się 18 marca o godz. 18:00 w pięknej sali koncertowej Pałacu Szustra. O co pytaliśmy?

Przede wszystkim o realizację obietnic wyborczych składanych przed poprzednimi wyborami samorządowymi oraz o plany i pomysły kandydatów na kolejną kadencję. Jako tematy wiodące wskazaliśmy: wprowadzenie w Warszawie strefy czystego transportu (STC), budowę ścieżki rowerowej na ulicy Puławskiej, organizację transportu publicznego na Mokotowie oraz problem śmieciaków na terenach publicznych czy utrzymanie zieleni miejskiej, problem braku właściwego odwodnienia terenu wokół pałacu Szustra co uniemożliwia remont tego zabytkowego obiektu, ale również sprawy bardziej ogólne, takie jak niedostateczny wpływ mieszkań-

ców na działalność organów samorządowych czy nieuregulowany stan prawny gruntów w zasobach spółdzielni mieszkaniowych.

Każdy mieszkaniec Mokotowa i Warszawy ma swój katalog spraw, które go „boli”. Ja przedstawiłem problem realizacji postanowień uchwały Rady m.st. Warszawy w sprawie STC. Kilka słów o tej uchwale. Rada m.st. Warszawy w dniu 7 grudnia 2023 roku podjęła uchwałę w sprawie ustanowienia z dniem 1 lipca 2024 roku na terenie miasta strefy czystego transportu (STC). Ta sprawa budziła i budzi wiele kontrowersji oraz rodzi mnóstwo pytań. Ten przepis prawa miejscowego, tak kluczowy dla mieszkańców, jest praktycznie „niewidoczny” w przestrzeni publicznej – jestem przekonany, że większość warszawiaków w ogóle o nim nie wie. Dlaczego znajomość tej uchwały jest ważna? Ze względu na ograniczenia wjazdu do strefy określonego typu samochodów (decyduje rok produkcji lub norma emisji spalin) w kolejnych okresach począwszy od lipca 2024 roku, a skończywszy na roku 2032. Postanowienia tego przepisu mają ogromny wpływ na podejmowane przez nas już dzisiaj decyzje np. w sprawie zakupu samochodu – i tak, kupując samochód z silnikiem wysokoprężnym wyprodukowany wcześniej niż w roku 2014, od dnia 1 stycznia 2028 roku nie wjedziemy do STC! Co więcej, zgodnie z pisemną informacją jaką uzyskałem na moje zapytanie kierowane do m.st. Warszawy w tej sprawie, samochody niespełniające wymagań wskazanych w uchwale nie będą mogły, bez narażania się na konsekwencje ukarania, nie tylko poruszać się w strefie ale również w niej parkować.

Zebranie zakończono optymistyczną konkluzją – wszyscy zgodzili się z tym, że takie spotkania skoncentrowane na jednym, maksimum dwóch tematach, powinny odbywać się częściej i to nie tylko z inicjatywy organizacji społecznych ale również, a może przede wszystkim, z inicjatywy władz samorządowych. Czekamy zatem na propozycje.



Foto: Anita Zdrojewska

WYBIERAM JASNĄ STRONĘ MOCY

ANITA ZDROJEWSKA – KOORDYNATORKA PARTNERSTWA LOKALNEGO STARY MOKOTÓW I SZEFOWA FUNDACJI POMPKA

pompka
FUNDACJA

Dokonywanie wyboru było i jest dla mnie trudne; zdarzało się, że mimo podjęcia decyzji, którą w danym momencie uznawałam za słuszną, po dłuższym czasie okazywała się one nie trafiona. Z drugiej strony zdarzało się, że gdy – mimo trudności – byłam głęboko przekonana o jej słuszności, zbierałam piękne owoce. Właśnie tak się stało w przypadku wyboru miejsca, w którym mieści się obecnie siedziba mojej fundacji. Wybrałam Dobre miejsce, by robić w nim Dobre rzeczy.

Decyzję podjęłam natychmiast mimo, że lokal wyglądał okropnie – był zapuszczony i praktycznie bez okien, tj. z resztkami szyb w zardze-



Fot. Archiwum Fundacji Pomпка

wiałych ramach, w których wiatr hulał swobodnie. A jednak, z „oknami z widokiem”, przez które do wnętrza zaglądały drzewa, zieleń skweru Słonimskiego, a wieczorem, w głębi, majaczył neon kina Iluzjon. Gdy jeszcze odkryłam stary sad na tyłach kamienicy, wiedziałam, że to jest TO miejsce. Była w nim dusza, klimat i wszystko co najważniejsze, by pracować z ludźmi i dla ludzi. Dokonałam wyboru i gdy oglądam zdjęcia z fundacyjnych wydarzeń wiem, że był słuszny. Oceńcie sami.



Jestem japonistką – wyboru kierunku studiów dokonałam dawno temu i z perspektywy czasu wiem, że był on najlepszym z możliwych. Ponieważ zieleń Starego Mokotowa szczególnie sprzyja japońskim inspiracjom, mogę zarażać gości fundacji swą pasją. W czasie jesiennych „Japoników” zapraszam ekspertów, by gotować potrawy, układać ikebany czy papierowe figurki origami. Organizuję wystawy i prowadzę warsztaty jako tancerka butoh, którego praktyka ma wpływa na dobrostan każdego, kto się jej podejmuje. Spotykamy się też bez szczególnych okazji, by napić się pysznej, zielonej herbaty w czarkach wykonanych przez pasjonata Brytyjczyka. Ostatnio, by nie próżnować, pijamy ją składając z seniorkami żurawie origami. Jest tu eklektycznie – międzynarodowo i międzypokoleniowo a poza tym dobrze jest pozytywnie naładować baterie, chociaż na krótko, do kolejnego razu. Nie bez przyczyny fundacja nazywa się „Pompka” – jest jak serce: nieustająco tłoczy w nas życie i dobrą energię by jasna moc była z nami.



Fot. Archiwum Fundacji Pompka

NASZE DECYZJE – CO POWINNIŚMY O NICH WIEDZIEĆ

ANETA SZCZYGIELSKA – DZIAŁ POMOCY
SPECJALISTYCZNEJ OPS MOKOTÓW

PATRYK MARCZAK – STUDENT PSYCHOLOGII



Podjęcie decyzji to umiejętność polegająca na wybraniu jednej z możliwych dostępnych opcji. Dla niektórych osób dana sytuacja może wydać się trudna, złożona, przytłaczająca, powodująca stres. Dla innych ta sama sytuacja może być prosta, mało wymagająca. W tym artykule przedstawionych jest kilka czynników wpływających na to, dlaczego podejmowanie decyzji może być trudne oraz jak z sobą z nimi poradzić.

Doświadczenie życiowe

Od urodzenia zbieramy doświadczenia, które wpływają na nasze życie i zachowanie. Jeżeli po dokonaniu wyboru poczuwamy, że osiągnęliśmy korzyść, odczuwamy zadowolenie, zyskujemy aprobatę społeczną, jesteśmy skłonni podjąć taką samą decyzję ponownie. Osoba, która od najmłodszych lat podejmuje decyzje – nawet wydające się bardzo proste i błahe – nabiera doświadczenia i osłabia się z tym procesem. Staje się to dla niej łatwiejsze i mniej wymagające. Właśnie dlatego, pomimo odczuwania, że określona decyzja jest trudna i wymagająca, warto poddawać się nowym doświadczeniom, które są naszą drogą rozwojową.

Wartości

Każdy z nas wyznaje określone wartości. Jest to nieodłączna część ludzkiej świadomości, która staje się pewnego rodzaju drogowskazem



Grafika: qimono (pikabay)

zem w życiu. Wartości to katalog zasad moralnych i norm, zasady wiary, powinności. Wartością może być na przykład dobro własne, dobro drugiego człowieka, miłość. Wartościami kierujemy się w procesie podejmowania decyzji, ponieważ to one wyznaczają ważność określonych rzeczy.

Emocje

Emocje – to, co w danej chwili czujemy, ma ogromne znaczenie dla naszego funkcjonowania i procesu podejmowania decyzji. W dużym smutku i cierpieniu nie jest możliwe pełne skupienie, rozważenie wszystkich możliwości, osiągnięcie poziomu obiektywizmu pozwalającego na racjonalny wybór. Choć podobnie jest w euforii

rii i radości, to w ich przypadku zazwyczaj bagatelizujemy konsekwencje, mówimy „raz kozie śmierć” i dokonujemy wyboru, który później może okazać się problemem. Warto zastanowić się więc i przeanalizować, w jakim stopniu stan emocjonalny mi przeszkadza, a w jakim mi pomaga. W ten sposób możemy lepiej poznać siebie i dowiedzieć się, nad czym pracować, by nie popełniać błędów, których można było uniknąć dając sobie czas. W opanowaniu emocji może pomóc również ustalenie priorytetów i etapów, w miarę których podejmujemy określone działania.

Wiedza

Podczas podejmowania decyzji bazujemy na posiadanych informacjach, ocenie możliwości oraz konsekwencji wyboru. Jeżeli podjęcie decyzji wydaje się trudne a nawet niemożliwe, warto poszukać nowych informacji i alternatywnych możliwości, poradzić się kogoś, kto bardziej specjalizuje się w danej dziedzinie, rodziny i osób najbliższych z większym doświadczeniem życiowym bądź kogoś, kto pomoże nam w opanowaniu emocji, lęku przed podjęciem decyzji.

Odpowiedzialność

Nieodłączną częścią decydowania jest odpowiedzialność. Poczucie odpowiedzialności i chęć wzięcia jej za własne działania jest oznaką dojrzałości, dorosłości, świadomości wagi i znaczenia tego, co robimy w życiu. Poczucie odpowiedzialności jest czymś, co stanowi miarę dojrzałości człowieka w rolach, w których się znajduje. Jesteśmy postrzegani jako odpowiedzialni bądź nieodpowiedzialni, co z kolei ma wpływ na stosunek, jaki inni mają do nas jako pracowników, rodziców, przyjaciół.

Nie jest możliwe unikanie podejmowania decyzji. To integralna część naszego życia, ponieważ żyjemy w określonej strukturze społecznej, rodzinnej, zawodowej czy szkolnej. Umiejętność podejmowania decyzji jest konieczna i kluczowa dla normalnego funkcjonowania w życiu, a zdolność do ich podejmowania w sposób odpowiedzialny czyni z nas ludzi, którzy mają zaufanie do siebie i którym inni mogą zaufać.

PROBLEMY MŁODYCH LUDZI Z ALKOHOLEM



DR ALICJA DĄBROWSKA
– DYREKTOR SZPZLO
WARSZAWA-MOKOTÓW

Co z tą młodzieżą? To pytanie, które na przestrzeni lat zadają sobie kolejne

pokolenia. Jak wskazują statystyki podane przez warszawski ratusz, już 80% uczniów w wieku 15-16 lat zadeklarowało, że piło alkohol chociaż raz. Wiek inicjacji alkoholowej w Polsce jest jednym z najniższych w Europie, a po napoje wysokoprocentowe zaczynają sięgać nawet 11-12-latkowie.

Jak podaje WHO, alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka negatywnie wpływających na zdrowie człowieka. Na liście przed nim znajduje się palenie papierosów i nadciśnienie tętnicze. Alkohol osłabia naszą odporność, co wpływa na układ oddechowy (ryzyko infekcji), układ krążenia (ryzyko nadciśnienia tętniczego) i układ pokarmowy (ryzyko zapalenia wątroby i trzustki). Picie alkoholu nawet w niewielkiej ilości, ale z dużą częstotliwością podrażnia śluzówkę żołądka i może przyczynić się do powstania wrzodów, a następnie do rozwoju nowotworów.

Alkohol może być traktowany przez młodzież jako atrakcja, gdyż wchłania się do organizmu niemal natychmiast. Już po kilku minutach młodzi ludzie odczuwają wyraźną poprawę samopoczucia, a nawet euforię. Zwiększa się ich pewność siebie, ale też skłonność do zachowań ryzykownych. Spożycie alkoholu może powodować pobudzenie seksualne, a to już tylko krok od przekroczenia granic innej osoby.

Skutki spożywania alkoholu w młodym wieku są dużo bardziej destrukcyjne, gdyż mogą przekładać się na dalsze życie. Picie alkoholu wpływa na procesy logicznego myślenia, ogranicza proces zapamiętywania, a to z kolei przyczynia się do gorszych wyników w nauce.

Jakie są powody sięgania po alkohol? Jest ich co najmniej kilka. Po pierwsze, po alkohol sięgają głównie nastolatki, u których w rodzinie już istnieje problem alkoholowy. Kolejną grupą są mło-

dzi ludzie, którzy przechodzą przez okres buntu dorastania – nastolatek chce zrobić na złość rodzinie lub szuka sposobu na radzenie sobie z problemami w szkole. Ostatnim powodem sięgania po alkohol jest presja rówieśnicza. Chęć przynależności do grupy i pokazania się z pozytywnej strony wygrywa z instynktem samozachowawczym.

Czy jest coś, co możemy zrobić, aby zapobiec alkoholizmowi wśród młodzieży? Jako rodzice możemy dawać dobry przykład i unikać alkoholu np. na imprezach rodzinnych. W ten sposób nie budujemy skojarzeń, że picie jest dobrą zabawą. Rozmawiajmy z dziećmi, budujmy ich przekonanie o własnej wartości, aby były bardziej odporne na presję rówieśniczą. Gdy zauważymy pierwsze niepokojące objawy – powrót z imprez czy spotkań pod wpływem alkoholu, reagujmy. Pamiętajmy jednak, że od kary ważniejsza jest edukacja.

Jeżeli zauważyłeś problem alkoholowy u swojego dziecka zgłoś się do Młodzieżowej Poradni Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją” przy ul. J. Dąbrowskiego 75a. SZPZLO Warszawa-Mokotów prowadzi tam ponadpodstawowy program terapeutyczny dla osób uzależnionych i współuzależnionych od alkoholu finansowany ze środków m.st. Warszawy.



Fot. Jakob Owens (Unsplash)

GABOR MATÉ, MIT NORMALNOŚCI: TRAUMA, CHOROBA I ZDROWIENIE W TOKSYCZNEJ KULTURZE

EDYTA KUCHARCZAK – DZIAŁ NOWOŚCI

WYDAWNICZYCH I WYDARZEŃ

KULTURALNYCH BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ M. ST. WARSZAWY

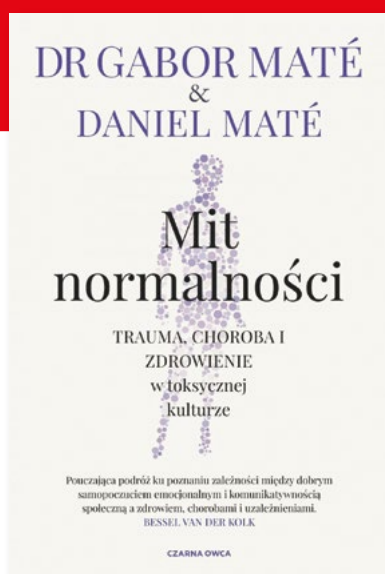


Książka dr. Gabora Maté, kanadyjskiego lekarza węgierskiego pochodzenia, który specjalizuje się w badaniu i leczeniu uzależnień oraz chorób autoimmunologicznych, powstała we współpracy z jego synem Danielem – kompozytorem i autorem tekstów do musicali. Autorzy pochylają się nad pogłębiającym się problemem chorób psychicznych oraz uzależnień we współczesnym świecie. W wielu krajach zachodnich w zawrotnym tempie rosną statystyki depresji, stanów lękowych i prób samobójczych, a miliony dzieci i młodzieży przyjmują środki pobudzające lub antydepresyjne. Dr Maté uważa, że duży wpływ na epidemię przewlekłych dolegliwości psychicznych i fizycznych ma toksyczna kultura społeczna i ekonomiczna. Zwraca uwagę na takie problemy jak: nierówności, ubóstwo, rasizm, degradacja środowiska, zmiany klimatyczne, stres, presja i izolacja społeczna. Przekonuje, że w diagnostyce ważny jest szerszy kontekst, nie tylko biologiczno-medyczny, ale też egzystencjalny. Należy zatem wziąć pod uwagę doświadczenia życiowe pacjenta, jego traumy z dzieciństwa, urazy emocjonalne, więzi z rodziną, jakość relacji społecznych i stosunek do pracy.

W książce autorzy dokonują wnikliwej analizy zależności między zdrowiem a życiem społeczno-emocjonalnym, pokazując, jak kultura kształtuje nasze postrzeganie siebie i tego, co uznajemy za normalne. W swoich rozważaniach przywołują aktualne badania nauko-

we, statystyki, historie znanych osób, studia przypadków pacjentów, przedstawiają swoje spostrzeżenia, dzielą się też osobistymi historiami.

Książka składa się z pięciu części. Pierwsza z nich poświęcona jest traumie i jej działaniu, porusza też kwestię więzi i autentyczności. Druga część pokazuje wpływ obecnej kultury na rozwój człowieka (od poczęcia) i kształtowanie jego charakteru społecznego. Dr Maté snuje tu rozważania nad ludzką naturą i potrzebami. Trzecia część obala mity o uzależnieniu i przedstawia nowe spojrzenie na nałogi. Czwarta część omawia mechanizmy stresu oraz inne przyczyny przewlekłych chorób. Ostatnia zaś część ma charakter bardziej poradnikowy i pokazuje drogę do uzdrowienia. Dr Maté omawia tu cztery filary zdrowienia i pięć rodzajów współzucia, przedstawia propozycje ćwiczeń i praktyk pomagających uwolnić się od traumatycznej przeszłości oraz przeprogramować pętle myślowe, porusza też temat terapeutycznego zastosowania psychodelików. Obszerna, znakomicie napisana, wypełniona wszechstronną wiedzą i ciekawymi przykładami, pełna głębokich przemyśleń oraz odniesień do literatury i filmu książka popularnonaukowa, która skłania do refleksji. Pozycja zawiera przypisy. Polecam.



NIECH PAN PISZE, O CZYM PAN CHCE...

FELIETONY

UCIECZKA I WYBÓR

JOANNA TADZIK

Moja przyjaciółka przeżyła piękny romans... i się zakochała. Miłość międzynarodowa, niełatwa. Warszawa—Genewa. W przeszłości rozczerowania, osobiste dramaty, lęki i pragnienie posklejania życia na nowo. Ukochana przyjaciółka trzymała się tej znajomości obiema rękami. Moim zdaniem angażowała także siłę obu szczęk, w sensie metaforycznym oczywiście. Wypełniała ją nadzieja, cierpliwość i wyrozumiałość, jak na uważną czytelniczkę „Hymnu do miłości” św. Pawła przystało.



Natomiast Szwajcar wydawał się być coraz bardziej zdystansowany. Pewnego dnia dostała esemesową pocztówkę. Widok z balkonu na jezioro. Nie, nie było to arcydzieło fotografii wakacyjnej, lecz uwagę przyjaciółki przykuły stojące na balkonowym stoliku dwa kieliszki z winem.

Mężczyzna w inny sposób nie potrafił powiedzieć o swojej nowej relacji. Podświadomość dokonała za niego wyboru, bo nie zrobił tego celowo, jak się okazało.

Przeglądałam się wyborom indywidualnym i społecznym, dokonywanym przez współczesnych i tych, którzy przeszli do historii. Ostatnio towarzyszyłam bohaterom powieści niemieckiego pisarza Waltera Kempowskiego „Wszystko na darmo”. Powieść ukazała się w Niemczech w 2006 roku i jest ostatnią powieścią w dorobku autora.

Styczeń 1945, Prusy Wschodnie. Dreszcze przechodzą po plecach nie tylko z powodu wyobrażenia sobie dwudziestostopniowego mrozu. Kempowski przedstawia koniec Trzeciej Rzeszy, ale też unicestwienie niemieckiej kultury w Prusach Wschodnich.

Przeglądamy się rozpadowi świata z perspektywy mieszkańców dworu i zatrzymujących się w nim na jedną lub dwie noce gości. W wielogłosowej powieści od podszewki poznajemy ludzkie niedogodności i zaprzeczanie temu, co nieuniknione. Uczestnictwo w Apokalipsie nie jest wyborem, ale stosunek do niej zawsze nim jest...

Kempowski nie epatuje złem i okrucieństwem, ale skłania do autorefleksji nad instynktem przetrwania być może bardziej niż rodzinne opowieści o wojennych traumach.

A historia mojej przyjaciółki potoczyła się w najlepszy możliwy sposób. Poznała świetnego mężczyznę i obecnie są na etapie budowy wspólnego domu i wspólnego życia. A moja przyjaciółka doświadcza swojej sprawczości, bo to ona bardziej angażuje się na wszystkich etapach budowy. Ona wybiera.



WYBORY SAMORZĄDOWE – CZYM SĄ I DLACZEGO MAJĄ DLA NAS ZNACZENIE?

**ANTONI NIEZGODA – BYŁ UCZESTNIKIEM WARSZTATÓW
DZIENNIKARSKICH ORGANIZOWANYCH PRZEZ PARTNERSTWO
LOKALNE STARY MOKOTÓW**

Historia wyborów urzędników na szczeblu lokalnym sięga XIV wieku, kiedy to przywileje te często były przedmiotem handlu. Dzisiejsze wybory samorządowe mają jednak zupełnie inny charakter. Gdy w przeszłości koncentrowały się one głównie na utrzymywaniu porządku terytorialnego i czerpaniu z niego korzyści materialnych, obecnie skupiają się na trosce o sprawy lokalne, takie jak rozbudowa i modernizacja infrastruktury drogowej, poprawa jakości szkolnictwa państwowego czy ogólna poprawa życia mieszkańców danego obszaru. Wybory samorządowe, podobnie jak te prezydenckie czy parlamentarne, są istotnym elementem aparatu państwowego, którego zadaniem jest dostarczenie urzędników odpowiadających na potrzeby społeczeństwa.

Zrozumienie, czym są wybory samorządowe, prowadzi nas do pytania o ich znaczenie. Media często podkreślają ich wagę, która sprowadza się do dwóch głównych przyczyn. Pierwsza ma charakter polityczny: osoby piastujące urzędy na szczeblu lokalnym mają znaczący wpływ na społeczność i jej poglądy. Postrzeganie polityki partyjnej i krajowej, na którą taki urzędnik ma wpływ, może przynieść znaczące korzyści polityczne partii, z której wywodzi się dany urzędnik. Drugi powód dotyczy bezpośredniego wpływu tych urzędów na życie ludzi. To do nich najczęściej zwracamy się po interwencję w najbardziej palących kwestiach naszego otoczenia. Dlatego wybory samorządowe powinny być ważne dla każdego z nas, ponieważ bez odpowiednich działań na tym szczeblu wiele aspektów naszego życia mogłoby nie funkcjonować prawidłowo. Tą samą kwestię poruszył dr Patryk Kuzior w rozmowie z gazetą „Rzeczpospolita”:

– *Nadchodzące wybory samorządowe, jak każde wybory w demokratycznym państwie, są ważne dla nas wszystkich. Każdy, kto ma miejsce*



Fot. @edechline (freepic)

stałego zamieszkania na terenie Polski, jest bowiem członkiem przynajmniej dwóch wspólnot samorządowych, czyli gminnej na poziomie lokalnym oraz wojewódzkiej na poziomie regionalnym, a znaczna część z nas nawet trzech, ponieważ jeszcze dochodzi kolejny szczebel lokalny, jakim jest powiat. Niezależnie od poziomu naszego zainteresowania polityką musimy zdać sobie sprawę, że to samorząd terytorialny jest najbliższy tych przyziemnych, ale jednocześnie bardzo ważnych spraw, takich jak choćby zagospodarowanie przestrzeni, w której żyjemy, gospodarka odpadami, zaopatrzenie w wodę, stan dróg, edukacja publiczna, kultura i wiele innych kwestii, które nas wszystkich dotyczą. Niezwykle ważne jest więc kto i jak będzie tymi sprawami się zajmował.

Podsumowując, wybory samorządowe to nie tylko procedura wyborcza. To fundament funkcjonowania demokracji lokalnej, który umożliwia mieszkańcom realny wpływ na decyzje dotyczące ich najbliższego otoczenia. Należy podchodzić do nich z pełną świadomością i odpowiedzialnością, pamiętając, że każdy głos ma znaczenie. Niezależnie od indywidualnych przekonań politycznych, celem powinno być dążenie do dobra wspólnoty.

OGŁOSZENIA



**Biblioteka Publiczna w Dzielnicy
Mokotów poleca książki pomocowe:**

- 1. Kiedy dziecko czuje ból, Rachel Rabkin Peachman, Anna C. Wilson**
Czytelnia Naukowa nr XXI, ul. Bukietowa 4a
O tym, jak nauczyć dziecko radzić sobie z bólem i jak je wspierać w takich momentach.
- 2. Bliskość i lęk. Jak budować lepsze relacje, Marcin Matych**
Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XXXIII, al. Niepodległości 19
Jak wychodzić z tych toksycznych, np. z przemocowym partnerem, w miejscu pracy czy z jednostronnej przyjaźni?
- 3. Prawo Marcina. Znaj swoje prawa w szkole, Marcin Kruszewski**
Wyp. dla Dorosłych, Młodzieży i Dzieci nr 140, ul. Mozarta 1, V piętro
Poznaj swoje prawa i nigdy więcej nie daj się zmanipulować w szkole: jak nie wpakować się w kłopoty?



**Dzienny Dom Pomocy
Centrum Alzheimer**

Oferujemy terapię indywidualną dedykowaną zależnie od stanu podopiecznego oraz zajęcia grupowe, które obejmują m.in.: Terapię

tańcem i ruchem, Arteterapię, Muzykoterapię, Terapię reminiscencyjną, Terapię kulinarną, Filmoterapię, Trening funkcji poznawczych, Spacery, Dogoterapię.

Ponadto oferujemy:

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

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

Tel. (22) 843 19 22, (22) 847 24 61
Email: sekretariat@ca.waw.pl

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

WARSZTATY KWIATOWE



ANNA WOŁYŃCZYK

Wiosna to najlepszy czas na przesadzanie domowych roślin.
Zwłaszcza młode kwiaty

potrzebują nowej ziemi, zaś starsze warto dokładnie obejrzeć i albo wymienić całą ziemię, albo tylko górną warstwę. Opowiem o tym i pokażę jak to robić **w sobotę 6 kwietnia o godzinie 10.**

Czas na kwiaty na balkonach! Bratki, stokrotki, pelargonie i co jeszcze można i warto posadzić na balkonach i tarasach?



Zajmiemy się tym **w sobotę 20 kwietnia o godzinie 11.**

Na oba warsztaty zapraszam do siedziby **Fundacji Pompka przy ul. Narbutta 46/48 lok. 51.**

Przynieś swoje kwiaty, to je wspólnie przesadzimy! Udział bezpłatny, wstęp wolny.



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów

OPS Mokotów zaprasza wszystkie osoby, które chciałyby włączyć się w pomoc dzieciom i młodzieży oraz seniorom jako wolontariusze. Wolontariuszom oferujemy:

- pisemne porozumienie o wolontariacie,
- bilety ZTM,
- wsparcie koordynatora wolontariatu,
- wsparcie specjalistów zatrudnionych w Ośrodku,
- cykliczne spotkania integracyjne,
- ciekawe szkolenia i warsztaty.

Zapraszamy do kontaktu:

**ul. Bartłomieja 3,
tel. 22 852 61 30, 723 111 436.**

STOPKA REDAKCYJNA:

Elżbieta Frankiewicz

Iwona Frydryszak

Jacek Frydryszak

Izabela Gomza

Iwona Krynicka

Joanna Tadzik

Jakub Tercz (nacz.)

Anita Zdrojewska

WYDAWCA/ADRES
KORESPONDENCYJNY:

pompka
FUNDACJA

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

DRUK:

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



Wg nas to najlepsza drukarnia w mieście!

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



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

www.drukarniaefekt.pl

KONTAKT Z NAMI

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

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

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

SPOTKANIA PARTNERSTWA

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



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

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



Warszawa
Mokotów

