



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 2 (2)/2021

JESIEŃ

GAZETA BEZPŁATNA
ISSN 2720-099X

JESIEŃ ŻYCIA

**CO SIĘ DZIEJE
U PARTNERÓW?**

ALZHEIMER

DEPRESJA SENIORÓW

**RELACJE ZE STAREGO
MOKOTOWA**

WSPOMNIENIA

OSTANICH

POWSTANEK

OGŁOSZENIA

OD REDAKCJI	2–3
OGŁOSZENIE URZĘDU DZIELNICY	3

Tematu numeru

DEMENCJA, TRUDNY PROBLEM	4–5
CHOROBA ALZHEIMERA	6–8
DEPRESJA W WIEKU SENIORALNYM	8–9

Partnerzy o sobie

KLUBOKAWIARNIA PORA NA SENIORA	4
KAWIARNIA DOBROCZYNNA	9
OFICyna WYDAWNICZA SILVER	14
OPS DZIELNICY MOKOTÓW	19
JOANNA TADZIK	19

Co się dzieje u partnerów?

AKCJA WLEPKOWA	4
SZKOLENIE NT. DEPRESJI	9
JUNIORKA DLA SENIORÓW	11
ROZMOWA Z KATARZYNĄ FETTER	11
CO SŁYCHAĆ W PAŁACU SZUSTRA?	13
WEBINARY I WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE	13
SPOTKANIE Z LILIANĄ FABISIŃSKĄ	14
SENIOR W BIBLIOTECE	14
SPOTKANIE POD BURZOWYM NIEBEM	15
JAPOŃSKIE INSPIRACJE DLA SENIORÓW	16
OTWARCIE SEZONU KULTURALNEGO	17
Z FOTOGRAFIĄ IM PO DRODZE...	17

Cykle

KIERUNEK: ZDROWIE!	18
WSPOMNIENIA OSTATNICH POWSTANEK	20–21
OFERTA DLA SENIORÓW	22–23
OGŁOSZENIA WSPARCIOWE	23
CO SIĘ BĘDZIE DZIAŁO?	24

Drugi numer naszej GAZETKI poświęcony jest głównie seniorom i ich sprawom. Wszyscy, którzy przypatrują się problemom społecznym, wiedzą, że katastrofa trwa. Problemów jest bez liku.

Co to znaczy dla nas, mokotowian?

Wydział Spraw Społecznych Zdrowia Urzędu Dzielnicy Mokotów szacuje, że na 220 tysięcy mieszkańców naszej dzielnicy 3–4 tysiące choruje na choroby neurodegeneracyjne. Czy ich dostrzegamy?

Czasem można ich spotkać zagubionych w przestrzeni miejskiej. Gdy osoba chora jest tylko w pielusze i narzuconym szlafroku, jest jasne, że uciekła i trzeba natychmiast dzwonić na 112. Trudniej, gdy wydaje się w pełni panować nad sytuacją, bo „właśnie jedzie do swojej pracy”, którą opuściła lat temu 30.

Chorych na Alzheimera czasem można spotkać pod opieką zmęczonych codziennością dzieci i współmałżonków – najczęściej będących w wieku emerytalnym lub siedzących w parku w towarzystwie opiekunek z Ukrainy lub Białorusi, które musiały opuścić własne babki, matki lub dzieci, by zarobić na życie.

Tsunami starości jest bezwzględne. Starość z chorobą otępienną jest bezlitosna.

Czy mogę nie usłyszeć staruszki żebrzącej z okna na drogę, którą codziennie przemierzam? Widziałam ją kilkakrotnie proszącą o wsparcie na Puławskiej wśród ludzi spieszących do swojego życia, odwracających oczy od cudzej bezradności. Tym razem postanowiłam nie odwracać się od cudzego życia zaabsorbowana własnym. Przyniosłam obiad, zrobiłam wywiad wśród sąsiadów.

Ulga. Staruszka mieszka z córką, żebractwo jest wynikiem demencji. Pomoc Fundacji „Senior w koronie” nie będzie potrzebna.

Poznajamy się, tworzymy więzi, systemy sygnalizacji i wsparcia. Chcemy, by GAZETKA była jedną z przestrzeni do kontaktów i sygnalizowania problemów nas wszystkich, nie tylko najsłabszych.

Piszcie! To nasze wspólne sprawy.

Joanna Tadzik

Nasz adres: starymokotow.partnerstwo@gmail.com

Chcesz nas spotkać w realu?

Zajrzyj na ostatnią stronę Gazetki!

Szanowni Państwo!

Jak na jesień przystało, głównym tematem tego numeru jest – jesień życia. Jest to temat bardzo ważny dla naszej małej ojczyzny, gdyż seniorzy w dzielnicy Mokotów stanowią około 27% mieszkańców.

Jesień życia to czas, gdy mamy już najczęściej odchowane dzieci i wnuki oraz więcej czasu dla siebie. To także czas mądrości i podsumowań dorobku życia.

Ale ten czas ma także i smutniejszą stronę, związaną z osłabieniem zdrowia i większą zależnością od innych. W przedstawianym numerze poruszamy właśnie te tematy. Znajdą w nim Państwo zarówno propozycje spędzenia wolnego czasu w sposób aktywny, ciekawy i promujący zdrowie, jak również rozważania na temat sytuacji zdrowotnej i szeroko rozumianego kontekstu społecznego osób starszych, szczególnie chorych na demencję.

Nie zabrakło w nim również propozycji dla innych członków rodziny (warsztaty korespondencyjne, akcja wlepkowa), ciągu dalszego prezentacji Partnerów tworzących Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów, bieżących informacji o wydarzeniach i ciekawostek na temat Mokotowa.

Izabela Gomza

OGŁOSZENIA URZĘDU DZIELNICY

POZNAJ MOKOTÓW! CIEKAWOSTKI I NIEZNANE HISTORIE W 10 FILMIKACH

Czy wiesz, skąd wzięła się nazwa Mokotów albo Królikarnia lub co na Czerniakowie robiła Jacqueline Kennedy Onassis? Dlaczego akurat „Taniec góralski” Stryeńskiej, a nie pejzaż stolicy zdobi kamienicę Wedla? Gdzie znajduje się kapsuła, w której jedyny polski kosmonauta Mirosław Hermaszewski okrążył ziemię?

Zapraszamy do obejrzenia filmików przygotowanych przez dzielnicę Mokotów i warszawianistkę Hannę Dzielińską dotyczących kluczowych miejsc na Mokotowie. Posłuchasz nieznanych historii i poznasz zaskakujące informacje, dzięki którym inaczej spojrzysz na mijane mokotowskie zabytki. Filmy zawierają aktualne, jak i archiwalne zdjęcia.

Wszystkie odcinki znajdują się na kanale YouTube „Dzielnica Mokotów” (playlista „Zabytkowy, turystyczny Mokotów”). Udostępnianie są też na profilu Dzielnicy Mokotów na Facebooku.

Filmiki pokazują: pałac Szustra, Królikarnię, Dolinkę Służewiecką, kościół Bernardynów, Dom Wedla, park Dreszera, Jeziorko Czerniakowskie, ulicę Puławską, mokotowskie forty i Czerniaków.

Chcesz wiedzieć, co dzieje się w dzielnicy Mokotów? Jakiego wydarzenia odbywają się w Twojej okolicy?

Śledź stronę internetową i profil dzielnicy Mokotów na Facebooku.

www.facebook.com/UDMokotow

www.mokotow.um.warszawa.pl/

Dzień dobry!

Nasi seniorzy są w centrum zainteresowania władz Dzielnicy Mokotów. Celem, jaki nam przyświeca, jest aktywność jak największej liczby osób starszych. Chcemy, żeby seniorzy chętnie wychodzili z domów, spotykali się zarówno we własnym gronie podczas różnorodnych zajęć organizowanych dla nich, jak i na wydarzeniach międzypokoleniowych. Chcemy widzieć na ich twarzach uśmiech i zadowolenie. W działaniach na rzecz seniorów wspierają nas liczne organizacje pozarządowe, partnerstwa lokalne oraz wolontariusze, za co gorąco im dziękujemy. Do zobaczenia podczas kolejnych wydarzeń!

Anna Lasocka,
Zastępczyni Burmistrza Dzielnicy
Mokotów m.st. Warszawy



AKCJA WLEPKOWA PLACE ZABAW BEZ PRZEMOCY

JOANNA TADZIK

Pomysł akcji zrodził się w dwóch mokotowskich głowach, Marty Drogi i Asi Tadzik.

Ponieważ z racji opieki nad małym dzieckiem wiele czasu spędzałyśmy na warszawskich placach zabaw i czyniłyśmy różne obserwacje dotyczące sposobu komunikowania się dorosłych i dzieci, postanowiłyśmy umieszczać hasła skłaniające do refleksji opiekunów i czytające dzieciaki.

Obie mamy humanistyczny stosunek do otaczającej rzeczywistości (z wykształcenia jesteśmy filolożkami),

dlatego wierzymy, że słowa mogą zmienić świat.

Postanowiłyśmy naklejać na mokotowskich placach zabaw jednorodne estetycznie wlepki zaprojektowane przez Kamę Rokicką z hasłami przez nas wymyślonymi lub cytowanymi za zgodą wydawnictwa Dwie Siostry z książki „Co robią uczucia” Tiny Oziwicz.

Akcja ma na celu uczenie porozumiewania się bez przemocy w sytuacjach społecznych i prywatnych. Wszystkie hasła niosą pozytywny przekaz i uważliwiają na wypowiedane słowa i tworzone relacje.

Jesteśmy bardzo ciekawe Waszych refleksji i opinii.



Fot.
Anita
Zdrojewska

DEMENCJA, TRUDNY PROBLEM. CO MOŻE ZROBIĆ KAŻDY Z NAS

IWONA FRYDRYSZAK

We wstępniku napisanym przez Joannę przeczytają Państwo, że według szacunków Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Mokotów **na 220 tysięcy mieszkańców naszej dzielnicy 3–4 tysiące choruje na choroby neurodegeneracyjne**. Powiecie 3–4 tysiące, coż to za problem? Przecież to ledwie 2% mieszkańców naszej pięknej dzielnicy. A jednak...

W „Wysokich Obcasach” z 29 maja ukazał się wywiad z prof. Marią Barcikowską, neurolożką, która od lat zajmuje się problematyką chorych z zespołami otępiennymi. Zwraca w nim uwagę, że w Polsce żyje obecnie ponad 500 tys. osób cierpiących z powodu otępienia. A dalej mówi: „To jest choroba cywilizacyjna. Zapada na nią 10% ludzi, którzy ukończyli 65 lat. Oczywiście odsetek jest zależny od wieku. Po 60. roku życia – 1%, ale po 85. – około połowy”. Z dalszej części rozmowy dowiemy się, że mimo wysiłków „różnych gremiów, które mają zmienić podejście do chorych”, świadomość, czym jest choroba Alzheimera nie zwiększa się, a wręcz odwrotnie – maleje.

A osoba z demencją to nie siwa, starsza pani z radością robiąca na drutach sweterki czy skarpety dla gromadki wnucząt, serwująca malinową herbatkę, czy starszy pan, który naprawi uszkodzoną zabawkę albo zabierze wnuki do zoo. To osoba początkowo potrzebująca tylko wsparcia w codziennych czynnościach (np. w opłacaniu rachunków, zakupach, planowaniu i realizacji wizyt lekarskich), a w miarę postępu choroby, wymagająca stałej, całodobowej opieki.

Do tych 3–4 tysięcy chorych musimy więc dodać już co najmniej drugie tyle osób sprawujących

opiekę, najczęściej opiekunów rodzinnych. Codziennosc tych opiekunów najlepiej opisze cytate ze wspomnianego wyzej wywiadu z prof. Barcikowsk4. **Na pytanie dziennikarza „Jak (opiekuj4c si4 chorym) zachowa4c wlasne zycie?” odpowiada ona: „Nie da si4. Wizj4 wlasnego zycia mozna od razu sobie odpuscic, bo tylko b4dzie rodzi4 frustracj4”.**

Myślę, że te krótkie zdania pomog4 Państwu uzmysłowic sobie, z jakimi wyzwaniemus4 mierzy4 si4 opiekunowie. Jednym z nich s4 „wycieczki” chorych.

W początkowych stadiach choroby neguj4 cz4sto swoje problemy, uważaj4, że rodzina przesadza, że doskonale sobie radz4 i nie potrzebuj4 żadnej pomocy.

Na tym etapie na ogół mieszkaj4 jeszcze sami, wspierani przez najbliższych. Przekonani o swoim dobrym zdrowiu, staraj4 si4 ży4 tak jak wcześniej, samodzielnie wychodz4 z domu, kieruj4c si4 do znanych miejsc. Jeśli s4 w dobrej formie fizycznej, potraj4 przejść kilka kilometrów, wsi4ść do dowolnego środka lokomocji i pojecha4 do innej dzielnicy, a czasem do innego miasta.

Wraz z postępem choroby pojawiaj4 si4 jednak trudności zwi4zane z powrotem do domu, w którym mieszkali przez wiele lat. Zaczynaj4 si4 gubi4 w dobrze znanym mieście, nie pamiętaj4, że gdzieś już byli i wielokrotnie w ci4gu dnia wędruj4 np. do pobliskiego kościoła. Jednocześnie nie s4 już w stanie zrobi4 podstawowych zakupów, np. kupi4 rzeczy zbędne, ale zapomn4 o potrzebnych. Nie ugotuj4 sobie obiadu, nie ogrzej4 posiłku pozostawionego w lodówce, zapomn4 o lekach.

Pierwsza myśl, jaka przychodzi nam do głowy po przeczytaniu tych kilku zdań, to pewnie: ale co ja mog4 zrobi4 w takiej sytuacji? Bardzo dużo.

Czasem widzimy na ulicy, w tramwaju, autobusie ewidentnie zagubion4 starsz4 osobę.

Nie przechodźmy obojętnie, zainteresujmy si4. Może to być pomoc na wagę życia.

Osoby z zaburzeniami pamięci maj4 cz4sto przy sobie telefon, w którym zapisany jest numer do m4ż4, żony, córki czy syna. Zapytajmy o ten telefon.

Zapytajmy, czy w płaszczu lub torbie nie maj4 informacji kogo zawiadomic.



Sprawdźmy, czy na przegubie nie maj4 bransoletki, na której zapisane s4 numery telefonów do najbliższych, albo zegarka z funkcj4 telefonu i z przyciskiem alarmowym.

Nie zostawiamy, takiej osoby samej, zwłaszcza, jeśli ma to miejsce jesienią czy zim4, albo gdy robi si4 ciemno. Jeśli to możliwe, zabierzmy j4 w bezpieczne miejsce, do swojego mieszkania, do pobliskiej kawiarni i spróbujmy skontaktowa4 si4 z rodzin4. Proszę mi wierzy4, ta rodzina najprawdopodobniej już prowadzi intensywne poszukiwania, usiłuje si4 dodzwoni4 na komórkę, biega po bliższej czy dalszej okolicy.

W sytuacjach takich, jak opisana przez Joannę, gdy spotykamy osobę niekompletnie ubran4, z którą trudno nawi4z4c kontakt, albo **kiedy nie uda nam si4 skontaktowa4 z opiekunem, zadzwoni4 na numer 112.**

Namawiam też opiekunów, nie wahajcie si4, twórzcie sie4 wsparcia dla bliskiej osoby i dla siebie.

Poinformujcie sąsiadów, osoby pracuj4ce w zaprzyj4żnionych sklepach, w których od lat wasz bliski robił zakupy. Opowiedzcie im o chorobie, zrozumiej4 wtedy nietypowe zachowania sąsiadki czy sąsiada. Otepienie to nie jest wstydliva choroba, z którą należ4 ukrywa4 si4 przed ludźmi. Wiem z autopsji, a takż4 z opowiadań znajomych, którzy znaleźli si4 w podobnej sytuacji, że ludzie nie odmawiaj4 pomocy. Zwłaszcza w domach, w których nasi bliscy mieszkali przez wiele lat, s4 jeszcze ci4gle sąsiedzi o podobnym stażu, ale też młodzi, zwyczajnie życzliwi. Dobrze jest zostawi4 im swój numer telefonu. W sytuacji awaryjnej odprowadz4 chorego do domu, a do nas zadzwoni4 i poinformuj4, że zaobserwowali niepokoj4ce zachowania.

Uspokójcie obawy o bezpieczeństwo ich i ich rodzin. Najcz4ściej sąsiedzi obawiaj4 si4 wybuchu gazu, pożaru. Nie można im si4 dziwi4. Dobrze jest ich poinformowa4, że zamykamy dopływ gazu, korzystamy z czajnika z zabezpieczeniami uniemożliwiającymi włączenie pustego urządzenia, że staramy si4 minimalizowa4 zagrożenia.

Jeszcze jedna uwaga: kiedy mimo tych zabezpieczeń, nie uda si4 odnaleź4 naszego bliskiego, trzeba zawiadomic policj4, która bardzo szybko podejmuje niezbędne działania i na ogół, w ci4gu kilku godzin, chory bezpiecznie wraca do domu. **Żeby ułatwi4 poszukiwania, warto mie4 – najlepiej w telefonie – w miarę aktualne zdj4cie naszego bliskiego i spróbowa4 ustali4, cho4 w przybliżeniu, jak by4 ubrany.**

Pamiętaj4 Państwo statystyki?

Po 85. roku życia demencja dotyka już około połowy populacji – może dotkn4ć każdego z nas, czy jako chorego, czy jako opiekuna. Wi4c: **nie przechodźmy obojętnie, zainteresujmy si4.**

CHOROBA ALZHEIMERA – TRUDNE WYZWANIE DLA CHORYCH I ICH OPIEKUNÓW

IWONA FRYDRYSZAK

JACEK FRYDRYSZAK

Stary Mokotów to nie tylko stare ulice i budynki, ale również starzy ludzie. Nie wszyscy z nich mogą cieszyć się tzw. jesienią życia, jeździć na wycieczki, chodzić do teatru czy kina, spotykać się ze znajomymi.

Wielu z nich zapada na choroby neurodegeneracyjne, w tym chorobę Alzheimera. Taka diagnoza to niezwykle trudny moment dla chorego i jego rodziny. Nie wchodząc w szczegółowe opisy etapów rozwoju choroby, można powiedzieć, że polega ona na stopniowym „wymazywaniu” z pamięci całej wiedzy i wszelkich posiadanych umiejętności. Początkowo chory, wspomagany przez rodzinę, jeszcze sobie radzi z codziennymi czynnościami, robi zakupy, pamięta o wizytach lekarskich, opłaca rachunki, przyjmuje leki. W kolejnym etapie (2–12 lat) luki w pamięci powiększają się. Chorzy zapominają imiona osób z najbliższej rodziny, nie pamiętają zmarłych współmałżonków, twierdzą, że nie mają dzieci (nawet jeśli to właśnie dziecko jest opiekunem). Coraz mniej zainteresowania budzi telewizja, wcześniej zapaleni czytelnicy – przestają czytać. Pojawiają się także, przykre dla otoczenia, problemy z zachowaniem codziennej higieny, zmienianiem ubrań, utrzymaniem porządku w mieszkaniu. Trudno nie wspomnieć o zaburzeniach zachowania, pojawiającej się czasem agresji, nawet fizycznej, niepowstrzymanym chodzeniu, prowadzeniu nieustannych dialogów z samym sobą czy objawach psychotycznych: podejrzliwości, oskarżeniach o kradzieże, likwidację lokat bankowych. Chory zaczyna się gubić w znanym otoczeniu, nie tylko zewnętrznym, ale też we własnym mieszkaniu. W dwupokojowym mieszkaniu ma trudności w znalezieniu kuchni czy łazienki.

W ostatnim etapie choroby (1–3 lat) chory jest całkowicie zależny od pomocy innych i wymaga stałej, całodobowej opieki. Wypowiada nieliczne słowa, nie kontroluje czynności fizjologicznych, wymaga karmienia, coraz mniej się porusza, coraz więcej czasu spędza w łóżku.

Pogarszający się stan zdrowia i kurcząca się samodzielność bliskiej osoby stawia przed opiekunami ogromne wyzwania, a jednocześnie wiąże się z różnorodnymi obciążeniami:

a) obciążeniem fizycznym wynikającym z przejęcia wszystkich codziennych obowiązków, ale też z konieczności wspierania chorego we wszystkich wykonywanych przez niego czynnościach: korzystaniu z toalety, myciu, ubieraniu, jedzeniu itp. Należy dodać, że chory nie zawsze chętnie przyjmuje taką pomoc,

b) obciążeniem psychicznym wynikającym z kumulowanego przez lata stresu, co prowadzi ostatecznie do wypalenia, depresji i innych schorzeń. Niestety zdarzają się sytuacje, w których nadmiernie obciążony opiekun, zaniebując swoje potrzeby i zdrowie, odchodzi przed swoim podopiecznym,

c) obciążeniem ekonomicznym wynikającym z rosnących kosztów opieki (koszty środków higienicznych, płatnej opieki pielęgniarstwa),

d) obciążeniem społecznym polegającym np. na ograniczaniu kontaktów do osób najbliższych związanych z chorym.

Pamiętajmy, że opiekunowie to w większości współmałżonkowie, a zatem często osoby w starszym wieku, same obciążone różnego rodzaju schorzeniami albo lub dorosłe dzieci chorego pracujące zawodowo.

Rodzi się więc pytanie, czy osoby z zespołami otępiennymi i ich opiekunowie mogą liczyć na pomoc i wsparcie?

Z doświadczeń opiekunów wynika, że najczęściej nie.

Potwierdzają to ustalenia zawarte w raporcie z kontroli przeprowadzonej przez Najwyższą Izbę Kontroli w roku 2017. W ramach ustaleń kontroli NIK stwierdzono, że m.in.: „najstabszą stroną obecnie funkcjonujących rozwiązań jest brak wypracowanego modelu leczenia i opieki nad osobami z chorobą Alzheimera, w szczególności: rozwiązań organizacyjnych, standardów postępowania diagnostycznego – w tym wczesnej kompleksowej diagnozy, placówek opieki dziennej i całodobowej, kadr medycznych i opiekuńczych. NIK zwraca przy tym uwagę, że niemal cały ciężar opieki nad chorymi na Alzheimera przerzucony jest na ich rodziny oraz opiekunów”, a w ramach wniosków pokontrolnych stwierdzono, że:

„NIK wnioskuje o podjęcie przez Ministra Zdrowia, w ścisłej współpracy z Ministrem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, działań mających na celu: wypracowanie i wdrożenie rozwiązań pozwalających na skuteczne rozwiązywanie problemów zdrowotnych i opiekuńczych osób z chorobą Alzheimera, w tym w szczególności: zabezpieczenie dostępu do wiarygodnych danych w celu poznania skali zjawiska oraz problemów osób chorych i ich opiekunów, opracowanie i wdrożenie standardów dotyczących wczesnego wykrywania symptomów choroby Alzheimera oraz standardów postępowania leczniczego i opiekuńczego wobec osób chorych” (cytaty za stroną internetową NIK). I jeszcze jeden cytat: „Aktywnie na rzecz wypracowania polityki zdrowotnej, opiekuńczej i społecznej wobec osób z chorobą Alzheimera oraz ich rodzin działały jedynie organizacje pozarządowe. NIK zwraca jednak uwagę, że aktywność tego sektora, stanowiąca wsparcie dla środowiska osób z chorobą Alzheimera, nie jest jednak ciągle – z uwagi na ograniczoną skalę – wystarczającą odpowiedzią na potrzeby osób chorych i nie może ani nie powinna zastąpić działań administracji publicznej”.

Nic dodać, nic ująć – ustalenia i wnioski w stu procentach trafne, pytanie co dalej? Z informacji uzyskanej w trybie dostępu do informacji publicznej z NIK w dniu 27.07.2021 wynika, że większość działań pokontrolnych realizowanych przez Ministerstwo Zdrowia to działania typu: prowadzono działania planistyczne i koncepcyjne, planowano opracowywanie zaleceń, prowadzono badania skali występowania chorób (sic!), planowano opracowanie dokumentu... prowadzono spotkania z przedstawicielami stowarzyszeń, prowadzono edukację służb publicznych itp. Nic konkretnego i za późno. Jedyny formalny efekt to podjęcie w październiku 2018 roku przez Radę Ministrów uchwały w sprawie realizowania w latach 2018–2025 zadania pn. „Opracowanie programu działań skierowanych do osób starszych chorych na choroby otępienne”. Co z tego wyniknie, zobaczymy.

Podobne stwierdzenia znajdziemy w raporcie Rzecznika Praw Obywatelskich „Sytuacja osób chorych na chorobę Alzheimera w Polsce” z 2016 roku, gdzie przeczytamy m.in. „Nadal nie jesteśmy dostatecznie dobrze przygotowani, aby pomóc chorym radzić sobie z konsekwencjami tej choroby, z



trudnościami, które niesie, a jednocześnie wspierać ich opiekunów”.

Mimo wysiłków wielu specjalistów i organizacji pozarządowych w Polsce nie został wprowadzony program Alzheimerski zawierający rozwiązania podobne do tych realizowanych w innych krajach Unii Europejskiej. Rozwiązania te polegają – z jednej strony – na otoczeniu osób starszych z podejrzeniem otępienia szczególną opieką, zapewnieniu im łatwiejszego dostępu do diagnostyki, leczenia, a następnie umożliwieniu wyboru różnorodnych form opiekuńczych – a z drugiej strony – na zapewnieniu rodzinom chorych m.in. wsparcia edukacyjnego, psychologicznego i fizycznego, a także emocjonalnego i finansowego.

Zakres działań, które mogłyby pozytywnie wpłynąć na jakość życia zarówno chorych jak i ich opiekunów, jest obszerny i zróżnicowany. Poza poszerzaniem wiedzy o chorobie i jej objawach istnieje też szereg innych rozwiązań.

Wśród nich znajdziemy:

- a) domy pobytu dziennego,
- b) świetlice wytchnieniowe,
- c) urlopy wytchnieniowe,
- d) szkolenia z zakresu pierwszej pomocy, opieki i pielęgnacji chorego,
- e) platformy wymiany doświadczeń dla opiekunów,
- f) wsparcie finansowe.

Domy pobytu dziennego rozwiązują istotną część problemów związanych z opieką nad chorym. Ostatnio zwraca się uwagę na nefarmakologiczne metody walki z demencją. Okazuje się bowiem, że przebywanie w przyjaznym i stymulującym środowisku może odegrać istotną rolę w spowalnianiu rozwoju demencji.

Dom dziennego pobytu zapewniałby chorym odpowiednią dawkę różnorodnego rodzaju zajęć i treningów stymulujących pamięć, co ważne w otoczeniu osób zmagających się z takimi samymi problemami. W przypadku opieki domowej nie ma możliwości zapewnienia choremu takich zajęć, zarówno ze względu na brak czasu opiekuna, jak i brak odpowiednich kompetencji.

Jednocześnie opiekun mógłby spokojnie kontynuować własną aktywność zawodową bądź, odciążony od całodobowej opieki, więcej czasu poświęcać na dbałość o swoje zdrowie i sprawność fizyczną i intelektualną. Nie jest tajemnicą, że opiekunowie najczęściej zaniedbują swoje zdrowie i potrzeby, często ze względu na skrajne zmęczenie i chroniczny brak czasu, a obciążeni długotrwałym stresem, sami zapadają na choroby otępienne.

Podobną rolę mogłyby pełnić świetlice wytchnieniowe, gdzie przez kilka godzin dziennie czy doraźnie chory mógłby korzystać z opieki.

Wiele z tych rozwiązań realizowanych jest z powodzeniem w Szczecinie, gdzie m.in. tworzone są mieszkania chronione, w których mieszka 5–6 osób, działają świetlice wytchnieniowe, wprowadzono „Bon Opiekunów czy Alzheimer – 75”. Jest to świadczenie finansowe w wysokości 3 tys. zł, wypłacane w trzech transzach, przeznaczone dla opiekunów chorych powyżej 75 roku życia, którzy mają zdiagnozowaną chorobę Alzheimera i nie przebywają w ośrodku opieki całodobowej.

W Warszawie od sierpnia ruszyła bezpłatna usługa „Opieka wytchnieniowa edycja 2021 dla opiekunów osób niepełnosprawnych”. Usługi świadczone są w miejscu zamieszkania osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności bądź równoważnym, przez 7 dni w tygodniu w godz. od 6.00 do 22.00.

W Warszawie, mieście liczącym prawie 2 miliony mieszkańców, funkcjonują dwie (to nie pomyłka) placówki o

charakterze dziennych domów pobytu dla osób z chorobami otępiennymi (co więcej w perspektywie najbliższych 5 lat nie przewiduje się ani budowy nowych ani nawet rozbudowy istniejących placówek).

Dzienny Dom Pomocy w Centrum Alzheimera przy ul. Wilanowskiej, dysponujący obecnie budżetem w wysokości około 1,5 mln zł (z tendencją do zmniejszania się w kolejnych latach) może objąć opieką 50 pacjentów. W budżecie m.st. Warszawy na rok 2021 zaplanowano wydatki na poziomie ponad 21,5 mld. zł. Porównanie tych dwóch liczb nie wymaga chyba dodatkowego komentarza. Ponadto należy pamiętać, że pobyt w domu dziennego pobytu jest co do zasady odpłatny i chorzy oraz ich rodziny ponoszą istotną część bądź całość kosztów. Druga placówka, czyli Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Żytniej 75/77, jest w całości finansowany przez Wojewodę Mazowieckiego i nie obciąża budżetu m.st. Warszawy.

Poza tymi dwoma placówkami, w Warszawie działa także Dom Pomocy Społecznej dla osób przewlekle somatycznie chorych oferujący opiekę całodobową dla 120 pacjentów, zlokalizowany również przy ul. Wilanowskiej 257.

Zestawmy kilka liczb – liczba osób cierpiących na chorobę Alzheimera w Polsce wynosi obecnie szacunkowo ok. 300 tysięcy, a w dzielnicy Mokotów ok. 3–4 tysięcy, a w trzech wspomnianych wyżej placówkach jest łącznie około 200 miejsc.

Równocześnie okazuje się, że m.st. Warszawa nie prowadzi żadnych statystyk dotyczących liczby mieszkańców cierpiących na choroby otępienne wymagających stałej opieki.

Specjaliści oceniają, że w perspektywie najbliższych 20–30 lat liczba osób chorych w Polsce (jest to również tendencja światowa) może zwiększyć się czterokrotnie. Tak jak wskazano na wstępie, dzisiaj cały ciężar organizacyjny i finansowy opieki nad osobami chorymi spoczywa *de facto* na barkach rodziny. Z uwagi na fakt, iż korzystanie zarówno z publicznych, jak i prywatnych form opieki w ramach pobytu dziennego czy stałego jest bardzo drogie, a dostęp do tych form opieki jest niewystarczający, większość chorych pozostaje do śmierci w domach, najczęściej pod opieką współmałżonków lub dzieci.



Chcemy to zmienić.

Jeśli na Mokotowie jest kilka tysięcy chorych, to znaczy, że jest co najmniej tyle samo osób, które są ich opiekunami. Poznajmy się, utwórzmy grupę, która podejmie działania zmierzające do zmiany sytuacji chorych i ich opiekunów. Nie stanie się to z dnia na dzień, ale jeśli nie podejmiemy próby, to na pewno żadna zmiana się nie dokona. Każdy pomysł wart jest przedyskutowania, każdy głos w dyskusji jest ważny.

Wszystkich, którzy są w podobnej sytuacji i chcą aktywnie działać oraz inne osoby, które uważają problem za ważny, zapraszamy do współpracy.

Podczas pisania tego artykułu korzystaliśmy z następujących źródeł:

- diagnoza, leczenie, opieka i dobre praktyki w chorobach otępiennych

<https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/diagnoza-leczenie-opieka-i-dobre-praktyki-w-chorobach-otepiennych-ustalenia-konferencji>

- raport RPO Sytuacja chorych na chorobę Alzheimera

<https://bip.brpo.gov.pl>

- opieka nad osobami chorymi na Alzheimera oraz wsparcie dla ich rodzin

<https://www.nik.gov.pl>

- informacji uzyskanych z Urzędu m.st. Warszawa

- informacji uzyskanych z NIK

- spostrzeżeń i doświadczeń własnych i innych osób w podobnej sytuacji.

Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów i Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej „Syntonia” zapraszają opiekunów osób cierpiących na demencję i Alzheimera do kawiarni Dobroczynna przy ul. J. Dąbrowskiego 30 na spotkanie:

8.11.2021 – „Choroba Alzheimera i co dalej...?”

Spotkanie rozpoczyna się o godz. 17.30.

Zapisy: 792 890 810 lub mailowo zapisy@syntonia.org.pl

Uczestnictwo w spotkaniu jest bezpłatne.

Kontakt dla osób zainteresowanych wspólnymi działaniami na rzecz opiekunów rodzinnych osób starszych:

Izabela Gomza

tel. 22 325 45 81

email.igomza@um.warszawa.pl

DEPRESJA W WIEKU SENIORALNYM — JEJ OBJAWY I MASKI

MARLENA SOKÓŁ-SZAWŁOWSKA

Przyjmuje się, że co czwarty senior ma objawy depresji, czyli w przeliczeniu około 2,5 miliona osób po 60. roku życia (badanie PolSenior 2). Od kilku lat co roku śmiercią samobójczą ginie około 1,5 tysiąca osób po 60. roku życia i liczba ta powoli, ale systematycznie wzrasta. Problem jest więc poważny.

Depresja wieku podeszłego należy do zbyt rzadko rozpoznawanych stanów z powodu tłumaczenia wiekiem pewnych problemów w funkcjonowaniu. W tym stanie klinicznym, oprócz głównych objawów depresji o różnym nasileniu (od ledwie zauważalnych do ciężkich depresji psychiatrycznych), występują pewne cechy bardziej charakterystyczne. Należą do nich astenia, czyli utrata zainteresowań, motywacji do aktywności, zmniejszenie sprawności fizycznej i intelektualnej (tj. rzekome otępienie, przemijające w toku skutecznego leczenia przeciwdepresyjnego – musi być różnicowane z innymi zaburzeniami procesów poznawczych!) oraz w stanach ciężkich: urojenia i omamy hipochondryczne (deklarowanie doświadczania objawów licznych chorób, swędzenie, pieczenie, zanikanie w różnych obszarach ciała).

Szczegóły obrazu klinicznego depresji osób starszych przedstawiono poniżej:

Objawy depresji w wieku podeszłym:

- zamartwianie się, przygnębienie, płaczliwość,
- negowanie depresji,
- poczucie braku energii, permanentnego zmęczenia (tłumaczonego zmęczeniem życiem),
- spadek motywacji do aktywności i tempa działania,
- utrata zainteresowań, zaburzenia koncentracji i pamięci,
- trudności w podejmowaniu decyzji,
- wybudzanie nad ranem, bez możliwości zaśnięcia lub hypersomnia (nadmierna senność),
- ograniczenie kontaktów społecznych, izolowanie się,
- rozważania o śmierci, myśli i próby samobójcze.

Wyżej wymienione objawy w większości intuicyjnie kojarzą nam się z depresją. Ale depresja u osób starszych może też być skrywana pod innymi, mniej oczywistymi objawami. Mówimy wtedy o somatycznych (fizycznych) i behawioralnych (związanych z zachowaniem) maskach depresji. Są one trudniejsze do zdiagnozowania i często pozostają nierozpoznane. Wiele wskazuje na to, że zachorowalność na depresję u seniorów jest niedoszacowana. Mówi się nawet, że 40% epizodów depresyjnych w tej grupie pozostaje niezdiagnozowane.

Somatyczne maski depresyjne:

- rozmaite dolegliwości bólowe, które nie reagują na standardowe leczenie,
- zaburzenia perystaltyki (zaparcia i inne dolegliwości gastryczne),
- zmiany apetytu (przejadanie się, zanik apetytu).

Behawioralne maski depresyjne:

- kłótność, konfliktowość, zmienność nastroju,
- mniejsza tolerancja krytyki,
- zmiany w ilości i sposobie korzystania z alkoholu,
- dezorganizacja działania i niespodziewane zmiany w zachowaniu,
- zaniedbywanie potrzeb i obowiązków (pożytków, leków, dbania o higienę osobistą).

Dr n. med. Marlena Sokół-Szałowska związana z Instytutem Psychiatrii i Neurologii oraz Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego, w ramach którego koordynuje szkolenia w formie warsztatów nt. depresji i zapobiegania samobójstwom z uwzględnieniem aktualnego wsparcia w naszej dzielnicy. Zdalne zajęcia warsztatowe skierowane są do pracujących na Mokotowie: nauczycieli i pedagogów szkolnych, służb mundurowych i urzędników, osób konsekrowanych oraz lekarzy rodzinnych i innych pracowników POZ.

SZKOLENIE NT. DEPRESJI I ZAPOBIEGANIA SAMOBÓJSTWOM
+ INFO O WSPARCIU NA MOKOTOWIE


Forma zdalna – zoom (2 godziny).

Szkolenie bezpłatne, wymaga rejestracji, przewidziany certyfikat uczestnictwa.

Prowadzenie: psycholog-psychoterapeuta oraz osoba po kryzysie psychicznym

Cel: poprawa kompetencji różnych grup zawodowych z dzielnicy Mokotów w zakresie wstępnej oceny stanu osoby w kryzysie i komunikacji nt. depresji i ryzyka popełnienia samobójstwa.

Terminy:

stała godz. 18.00-20.00

Nauczyciele, pedagodzy szkolni

Październik: 19.X.2021, 21.X.2021, 26.X.2021, 28.X.2021

Listopad: 2.XI.2021, 04.XI.2021

Służby mundurowe, urzędnicy

Listopad: 09.XI.2021, 16.XI.2021, 23.XI.2021

Osoby konsekrowane

Listopad: 25.XI.2021, 30.XI.2021

Grudzień: 2.XII.2021

Lekarze rodzinni i pozostały personel podstawowej opieki medycznej mający kontakt z pacjentami

Grudzień: 7.XII.2021, 9.XII.2021, 14.XII.2021

Zgłoszenia:

warsztatyantydepresyjne@ipin.edu.pl

Prosimy o zawarcie w wiadomości:

- nazwy i adresu siedziby instytucji na obszarze dzielnicy Mokotów

- danych osoby do kontaktu wraz z numerem telefonu komórkowego i adresem mailowym.

KLUBOKAWIARNIA

PORA NA SENIORA



List skierowany do Kasi Fetter, prezeski Fundacji Pora na Seniora przez anonimową sympatyczkę kawiarni jeszcze przed jej otwarciem, z którego to otwarcia relację publikujemy na kolejnej stronie.

Wielce Szanowna Pani Prezes!

Chociaż wolalabym napisać po prostu: Pani Kasiu! Nie jest to jednak mój prywatny list do Pani Kasi, więc wypada rozpocząć bardziej oficjalnie. Otóż dzięki przytomności umysłu mojej małoletniej wnuczki odkryłam w urzędzeniu, które na razie przysparza mi wiele kłopotów – wiadomość, że istnieje Fundacja p.t. PORA NA SENIORA.

Zainteresowałam się ową stroną informującą o takowej Fundacji i skrupulatnie starałam się zdobyć informacje, co to takiego, gdzie się mieści, jakie ma pomysły i w ogóle o co chodzi? Poruszyła mnie nazwa: „PORA NA SENIORA”, po pierwsze, z powodu zrymowanej nazwy, a po drugie, że wreszcie ktoś zauważył, że istnieje taka możliwość jak pora na seniora.

Dotychczas myślałam, że każda pora jest dobra dla każdego, czyli dla seniorów także. Niestety, jednak ostatnio przy zdecydowanej inwazji młodego pokolenia, wiele osób uważa, że jak ktoś jest Seniorom, to już nie ma o czym mówić, że ich czas minął, że nie mają pojęcia o rzeczywistości i takie tam różne banialuki. Ja, jako zaawansowana Seniorka stwierdziłam, że chociaż czasy się zmieniły, czyli czas przeznaczony dla Seniorów już minął, jednak stwierdzenie to nie jest do końca prawdziwe, a może nawet jest po prostu bez sensu. Nie mamy zamiaru wchodzić w nowe pomysły młodego pokolenia, ale mamy prawo patrzeć, skomentować, uśmiać się czasem, zasmucić, przyklasnąć czy skrytykować, a może czasem podsunąć jakieś rozwiązanie.

I na tym właśnie polega Pora na Seniora. PORA – tzn. ten czas możliwości pełnej swobody i łagodnego spojrzenia z pozycji znawców przedmiotu zwanego Życiem. Ilość przeżytych lat, a co za tym idzie – doświadczenia – pozwala zobaczyć wiele spraw z ogromnej perspektywy. Oczywiście nie mam zamiaru analizować zjawisk wagi państwowej, ale małe komentarze z obserwacji codzienności – czemu nie?!

A więc wracając do meritum: to cudnie, że będziemy mieli tzw. KLUBOKAWIARNIĘ!! Już widzę oczyma duszy jak będzie pięknie urządzona, ile wspaniałych zdarzeń spotka tam nas, stałych bywalców. Może to i lepiej, że na razie to nasze przyszłe miejsce jeszcze jest w stanie remontu, bo np. mogłoby dzisiaj komuś przyjść do głowy, żeby zrobić tam punkt szczepień albo wstawić parę łóżek tymczasowych dla biednych ofiar wojny na wirusy, albo zrobić magazyn na respiratory lub paczki z maseczkami. Mam nadzieję, że taki scenariusz nigdy nie nastąpi, ale jako Seniorzy musimy dbać o naszą kondycję, aby w zdrowiu doczekać na otwarcie

(oczywiście uroczyste) naszego upragnionego przybytku i ostro – lub jak to mówią teraz: „dynamicznie” przystąpić do uprzyjemniania sobie życia.

Szanowna Pani Prezes – Musi Pani zgromadzić wokół siebie dziarskich Seniorów i ich wielbicieli. Mamy przecież jeszcze wielu wpływowych przyjaciół, znajomości, układy, układy i właśnie to wszystko trzeba wykorzystać, aby to nasze miejsce było jedyne w swoim rodzaju. No i najważniejsze!!! aby nikt z tych, co podobno nami rządzą, się nie wtrącał. A jeśli, to tylko po to, aby sypnąć groszem i ułatwić to czy owo. Wtedy będzie nam miło zaprosić takich „dobrodziejów” na kawkę, ciasteczko i miłą pogawędkę. Pani Prezes Kasiu!!! Czy Pani wie, że jest nas, tzn. Seniorów ponad 9 milionów!? Jest jeszcze w nas siła i radość istnienia, ale nie lubimy, jak nam nadeptują na odcisk.

Pozdrawiam i życzę zdrowia – zachwycona pomysłem.

SENIORITA



Grafika
Justyna
Frąckiewicz

JUNIORKA DLA SENIORÓW

W piątek, 1 października 2021, pusty lokal po zakładzie fotograficznym (a wcześniej – kawiarni „Mokotowska”) przy ul. Puławskiej 3 zmienił się nie do poznania – drzwi zostały znów otwarte, bo jest tu teraz klubokawiarnia „Pora na Seniora”. Fundację, która ją prowadzi, dwa lata temu założyła wraz z partnerem, Katarzyna Fetter, matka dwóch kilkunastoletnich córek. W dniu inauguracji 150 metrów kwadratowych wypełnił tłum kobiet i mężczyzn, ciekawych, co tu się będzie działo.

A zapowiada się bardzo ciekawie: rano można przyjść na kawę (seniorzy płacą 2,50 zł!), poczytać prasę, pogadać z sąsiadami i nowymi znajomymi; w planie są międzypokoleniowe warsztaty teatralne, gry towarzyskie, spotkania z kinem, ludźmi kultury, zajęcia, m.in. jogi, a także potańcówki. Klubokawiarnia otwiera swe drzwi dla wszystkich od poniedziałku do piątku w godz. 9–18, a w soboty w godz. 10–16



Fot.
Anna
Wołyńczyk

Fot.
Anna
Wołyńczyk



ROZMOWA Z KATARZYNĄ FETTER, PREZESKĄ FUNDACJI IM. JÓZEFA FETTERA „PORA NA SENIORA”

Zostawiłaś korporacyjną pracę i zarobki, by założyć fundację. Czy warto zajmować się seniorami?

Tak, jeśli jesteś gotowy, żeby realizować własne marzenia. Od lat marzyłam o stworzeniu fundacji, której celem jest aktywizowanie społeczności senioralnej.

Co cię do tego skłoniło?

Największą inspiracją do dzia-

łań w tym obszarze jest mój własny 95-letni dziadek, Józef Fetter. Dziadek jest bardzo obecny w moim życiu, uwielbiam go obserwować. On kocha spotkania z ludźmi, taniec, sztukę, zawsze był towarzyski, otwarty na innych, wspierający. To on mnie uwrażliwił na potrzeby innych ludzi, zwłaszcza tych starszych.

Jak myślisz – co będzie na Puławskiej 3 za rok?

O – to bardzo proste pytanie! Już kilkanaście dni po otwarciu mamy zapisy do kilku grup jogi, zorganizowaliśmy kilka fajnych spotkań, potańcówkę i ciągle coś się dzieje! Więc za rok będziemy świętować – będzie tort, gwar, muzyka, pyszna kawa i uśmiechy na twarzach naszych Klubowiczów.

Czego bardzo tobie i wszystkim seniorkom, seniorom oraz młodszy mieszkańcom Warszawy, a zwłaszcza Mokotowa – życzymy! Będziemy tu zaglądać i zapraszać na wydarzenia.

Rozm. Anna Wołyńczyk

DOBROCZYNNA

– CZYNNE DOBRO NA
DĄBROWSKIEGO

MARCIN ROSZKOWSKI



DĄBROWSKIEGO, RÓG WIŚNIOWEJ

Na rogu dwóch ulic Starego Mokotowa znajduje się obiekt, który od pewnego czasu silnie przyciąga wzrok mijających go spacerowiczów. Jeszcze kilka lat temu mało kto chciał nań choćby rzucić okiem i raczej przyspieszał, by minąć ruderę czym prędzej lub obejść ją jak najszerszym łukiem. Sytuacja się jednak diametralnie zmieniła i obecnie budynek przy ul. Jarosława Dąbrowskiego 30 (róg Wiśniowej) stanowi jeden z jaśniejszych – dosłownie i w przenośni – punktów znajdujących się na terenie stołecznego Mokotowa.

W tej dawnej centrali telefonicznej – powstałej w drugiej połowie lat 30. XX wieku i wybudowanej dla Polskiej Akcyjnej Spółki Telefonicznej – która po II wojnie światowej nadal pełniła funkcje telekomunikacyjne, znajduje się obecnie centrala EiP Group. Jest to spółka, która wdraża nowatorskie rozwiązania w dziedzinie IT i jako specjalista od Data Center oraz integrator systemów informatycznych wspomaga kompleksową informatyzację swoich klientów.

TO TUTAJ JEST KAWIARNIA?

– to jedno z pytań najczęściej słyszanych przez ekipę baristów, do której sam również należę. Jest ono zadawane na ogół przez wieloletnich mieszkańców okolicy, którzy kojarzą budynek w jego odsłonie sprzed lat.

O CO CHODZI Z TĄ DOBROCZYNNOŚCIĄ?

Nazwa DOBROCZYNNA pojawia się w tym przypadku nie bez kozery. Kawiarnia jest jednym z elementów działalności Fundacji Charytatywnej, która swoje początki ma w grupie charytatywnej, funkcjonującej przy duszpasterstwie na ul. Freta. Właśnie tam dziewczyny z fundacji – Marzena Michałowska i Ania Stadnicka – poznały Pawła Prasulę i tam zrodził

się pomysł charytatywnej kawiarni. Dzięki wsparciu prezesa EiP Group cały zysk z kawiarni może być przeznaczony na działalność Fundacji.

Fundacja ma pod swoją opieką dzieci z potrzebujących rodzin, dla których organizowane są akcje dożywiania, zbiórki produktów potrzebnych na święta, wyprawki na rok szkolny. Ale to nie wszystko. Podopieczni biorą udział w różnych wyjazdach wakacyjnych, warsztatach kulinarnych ze zdrowego żywienia, spotkaniach pomagających odnajdywać się na rynku pracy, w korepetycjach, wspólnych wyjściach i innych aktywnościach, z których część odbywa się także w pomieszczeniach kawiarni i EiP.

CZYNIĆ DOBRO MOŻE KAŻDY

Dobro czynione przez charytatywną kawiarnię jest możliwe przede wszystkim dzięki naszym gościom. Stwarzamy im możliwość, której nie dają inne – w stu procentach komercyjne – kawiarnie. Pijąc kawę, herbatę i koktajle oraz jedząc serwowane w dobroczynnej kanapki, zupy i słodkości, nasi goście, oprócz sprawiania sobie małej codziennej przyjemności, wspierają wartościową dobroczynną działalność. Sami tym sposobem dobrze czynią, bo te ich małe gesty, zebrane razem, są motorem napędzającym znacznie większy mechanizm i –



Agata Mojowska – managerka Dobroczynnej

summa summarum – mającym dużą siłę oddziaływania na otaczającą rzeczywistość.

Wszystkich pragnących przyłączyć się do akcji pomnażania dobra (a nie tylko dóbr) zapraszamy w nasze pachnące kawą progi. Niech dobro przelewa się na cały świat. Choćby i dzięki picciu pysznej kawy przelewowej.

A co.



W kawiarni Dobroczynna wspólnie z Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego zorganizowaliśmy dwa warsztaty psychoedukacyjne: jeden na temat roli kreatywności i jej dobroczynnym wpływie na życie codzienne, drugi na temat wspólnego spędzania wakacji. (Fot. Jakub Tercz)

CO SŁYCHAĆ W PAŁACU SZUSTRA?

ANDRZEJ MROWIEC

Jest takie miejsce na Mokotowie: kameralny, stylowy Pałac Szustra w Parku Morskie Oko, w którym działa Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki o 150-letniej tradycji.

W tym roku nasza działalność na rzecz mieszkańców stolicy została doceniona przez Radę Miasta Stołecznego Warszawy w postaci Honorowej Odznaki Zasłużonego dla Warszawy. Jesteśmy niezwykle dumni i szczęśliwi, że mamy swój ślad na kulturalnej mapie naszego miasta i skutecznie docieramy z misją do tak wielu warszawiaków!

Z początkiem września rozpoczęliśmy kolejny, nowy sezon artystyczny. Patrzymy w przyszłość pełni nadziei, że pandemia tym razem nie pokrzyżuje nam planów. Co gramy, czego możecie się spodziewać u nas, w Pałacu Szustra?

W każdą **sobotę** o godz. 12.00 zapraszamy najmłodszych melomanów wraz z rodzicami na koncerty dla dzieci. U nas możecie na mięciutkich kocykach uczestniczyć w spotkaniach z Małą Akademią Muzyki, podczas których dowiedziecie się mnóstwa fajnych rzeczy o muzyce klasycznej, lub wziąć udział w najnowszym cyklu „Jazz dla dzieci” i samemu przekonać się, że „jazz nie gryzie”.

Niedziela: co tydzień o godz. 12.00, naszą sympatyczną Salę Koncertową wypełnia różnorodna muzyka: recitale fortepianowe, muzyka solowa, kameralna i wokalna w wykonaniu zarówno znakomitych, bardzo znanych artystów, jak również młodych utalentowanych muzyków, dopiero rozpoczynających swą karierę.

Środy – to przede wszystkim jazz! Kameralnie i nastrojowo, młodzi artyści i „starzy wyjadacze”, zawsze w wyjątkowej atmosferze.

Raz w miesiącu organizujemy także spotkanie varsavianistyczne w cyklu „Warszawa pod lupą”, które prowadzi charyzmatyczna Hanka Warszawianka, czyli Hanna Dzielińska.

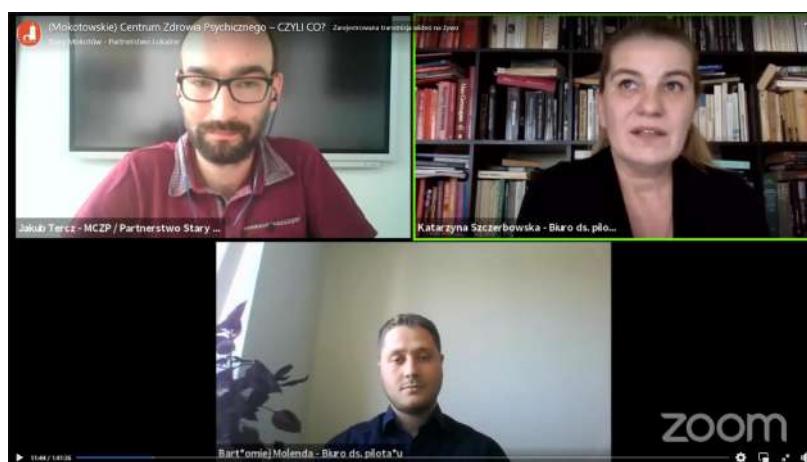
Zapraszamy do polubienia nas na Facebooku, żeby nie przeoczyć żadnego z wydarzeń:

<https://www.facebook.com/warszawskietowarzystwomuzyczneWTM>

WEBINARY I WARSZTATY PSYCHOEDUKACYJNE

W Mokotowskim Centrum Zdrowia Psychicznego wagę przywiązujemy nie tylko do szybkiego i różnorodnego wsparcia osób doświadczających problemów w zakresie zdrowia psychicznego, ale także do profilaktyki i psychoedukacji odbywających się jak najbliżej samej dzielnicy i ich mieszkańców. Dlatego w partnerskich klubokawiarniach czy organizacjach pozarządowych (zobacz s. 11, gdzie piszemy o spotkaniu w Dobroczynnej) organizujemy warsztaty, zaś w Internecie webinaria.

Tegoroczną współpracę z partnerstwem Stary Mokotów zaczęliśmy od przeprowadzenia webinarium na temat sposobu działania Centrów Zdrowia Psychicznego, przyświecających nam idei oraz otwieranych przez tę formę działania możliwościach wspierania. Opowiadaliśmy m.in. o tym, jak ważne jest po prostu to, aby lubić miejsce, w którym się żyje, oraz ludzi, których się spotyka.



Partnerstwo i MCZP już drugi rok wspólnie organizują webinaria dostępne na naszym fanpage`u.

OFICyna WYDAWNICZA SILVER



Miło mi Państwa poznać!

Na Starym Mokotowie mieszkam od 20 lat i czuję się częścią mojej dzielnicy. Tu mam swoje ulubione uliczki i lody, swój warzywniak, bibliotekę, a przede wszystkim przyjaciół. Tu także, na ul. Madalińskiego, mieści się moje wydawnictwo.

SILVER powstał dwa lata temu w odpowiedzi na pro-



Fot. Justyna Szudrowicz

blem społeczny, jaki obserwuję od dwudziestu lat mojej aktywności na rynku książkowym: w Polsce brakuje oferty wychodzącej naprzeciw potrzebom srebrnych czytelników. Jeśli więc szukacie książek obyczajowych, życiowych, których główni bohaterowie to osoby dojrzałe, znajdziecie je w moim katalogu. I nie

SPOTKANIE Z LILIANĄ FABISIŃSKĄ W WYPOŻYCZALNI NR 125 NA CZERNIAKOWSKIEJ 38A

ANNA WOŁYŃCZYK

Z wielką treścią szłam na spotkanie pani Liliany Fabisińskiej z czytelnikami, której nie znałam, a miałam je prowadzić. Zupełnie niepotrzebnie! Autorka wielu książek, w tym „babskich czytań”, jak na przykład „Weranda na Czarcim Cyplu” (którą przeczytałam jednym tchem, a dzieje się w ulubionym także przeze

mnie Helu) okazała się osobą cudnie gadatliwą i sypiącą anegdotami! To była wielka przyjemność i – chyba – byłam zbędnym elementem tego spotkania, gdyż znakomicie sama radziła sobie z rozmówcami z sali. Dziękuję za możliwość poznania pani Liliany i Iwony Krynickiej – wydawczyni książek z dużymi literami.

myślcie, że nie są one interesujące dla młodszych czytelników. Wręcz odwrotnie, obojętnie wierzę w te kultury, które osób dojrzałych nie spychają na margines, a czerpią z ich życiowej mądrości.

Dla każdego czytelnika ogromną wagę ma sposób wydania książki – odpowiednio przygotowana publikacja może wspomóc proces czytania. Dlatego stosuję duży, wygodny druk czy przyjazny dla oka odcień papieru.

Moje życie to książki. Gdy wysłałam książkę czytelnikowi, chcę, żeby poczuł on wszystkie moje emocje i dobre myśli. Dlatego organizuję różne wyjątkowe dodatki. Ostatnio namówiłam mamę, żeby uszyła na książki woreczki z firanek. Dzięki temu ona czuje się częścią mojej firmy, a ja mogę tworzyć rzeczy wyjątkowe.

Iwona Krynicka

SENIOR W BIBLIOTECIE

Jedna karta biblioteczna upoważnia do korzystania ze wszystkich filii Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Mokotów.

Wśród różnorodnych zbiorów (książki papierowe, audiobooki, e-booki, filmy, programy komputerowe, gry planszowe) znajdują się książki z dużymi literami, m.in. oficyny wydawniczej Silver (zob. tekst obok).

Na życzenie czytelniczki/czytelnika istnieje możliwość dostarczania zbiorów bibliotecznych do domu.

Porady prawne, kursy i konsultacje komputerowe to bezpłatne usługi Biblioteki.

W ofercie są również bezpłatne spotkania z ciekawymi ludźmi, wystawy i koncerty.

Więcej informacji na stronie www.bpmokotow.waw.pl oraz we wszystkich filiach bibliotecznych.

SPOTKANIE POD BURZOWYM NIEBEM

ANDRZEJ MASSÉ

Zrazu należałoby postawić pytanie, czy aby tytuł spotkania, które odbyło się 16 sierpnia w bibliotece przy Czerniakowskiej, był fortunny. Brzmiał on: „O pisaniu i czytaniu – bez względu na wiek i płeć”. A dlaczego nie „bez względu na układ gwiazd” albo „bez względu na ceny whisky w nocnych barach”? Wszak można dostrzec – dla inteligentnego nic trudnego – jakiś związek między tymi zjawiskami a wodzeniem piórem po papierze czy przebieganiem oczami po liniach druku, po czym ów związek bohatercko zlekceważyć. Tymczasem pod tym tajemniczym tytułem kryło się najzwyklejsze w świecie spotkanie autorskie z osobą, której wiek i płeć bez wątplenia da się określić. Tylko czy rzeczywiście celem organizatorów wydarzenia, było położenie nacisku na ten dość oczywisty fakt, a może miał być to wyraz zadziwienia się tym, że ktoś taki, bez względu na wspomniane cechy, zajmuje się twórczością literacką...? Kto chce, niech zgaduje. Tyle wstępu. Czy wstępu malkontenta, to już niech czytelnik rozsądzi.

Samo spotkanie było niezwykle sympatyczne, choć napięcie z minuty na minutę się wzmagало, a to za sprawą dysonansu pomiędzy tym, co działo się w Małej Galerii Wypożyczalni nr 125, a żywiołami, które rozszalały się za oknem: lunął rześisty deszcz, błyskawice rozdzierały niebo, słychać było grzmoty. Ale wcale nie dlatego, że wyjście na zewnątrz było ryzykowne, czytelnicy nie mogli się rozstać z bohaterką spotkania panią Lilianą Fabisińską, dziennikarką, autorką powieści dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży, a także słuchowisk i sztuk teatralnych. Ma ona niewątpliwy dar opowiadania o sobie, o swoich



Mieszkanca Starego Mokotowa Anna Wołyńczyk (z lewej) prowadziła spotkanie z Lilianą Fabisińską u naszych sąsiadów z Partnerstwa Lokalnego Moje Sielce. (Fot. Jakub Tercz)

książkach, o warsztacie literackim, a wreszcie o spotkaniach autorskich. Potrafi też coś, co przydawało barw snutom historiom – śmiać się z samej siebie.

Jeżeli komuś się wydaje, że, by pisać, wystarczy wyobraźnia i umiejętność składania słów, ten jest w błędzie. Zwłaszcza, gdy spod twojego pióra wychodzą utwory popularne, dla szerokiej publiczności, realistyczne, musisz je umieć osadzić w konkretnym miejscu i mieć wiedzę na temat działań, które wyznaczasz swoim bohaterom, oraz skutków tych działań. Liliana Fabisińska musi więc sama przemierzyć ulice będące później scenerią jej powieści, obejrzeć wystawy, zlustrować wnętrza kawiarni i sklepów. Bywa też, że spacer bez celu staje się początkiem jakiejś, wcześniej niezamierzonej, narracji. Autorka zanim usiądzie do biurka, zapoznaje się dogłębnie ze światem swoich bohaterów – z kryminalistyką, zielarstwem, astronomią...

Biorąc udział w spotkaniu pani Iwona Krynicka z oficyny wydawniczej SILVER, gdzie autorka wydaje swoje rzeczy, nie mogła się jej nachwalić, zwróciła uwagę na jej gotowość podejmowania trudnych tematów oraz umiejętność pisania nielinearnego – tu scena, tam scena i dopiero na końcu się to zszywa. Tajemnicą edytora pozostaje, dlaczego akurat taką warsztatową sprawność sobie ceni.

SILVER, co może ma związek z przytoczonym na wstępie tytułem, adresuje książki do pań w pewnym wieku, co zapewne oznacza, że panowie w jakimkolwiek wieku skompromitowaliby się z kretelem, gdyby po nie sięgnęli. Nawiasem należy powiedzieć, że przeznaczanie utworów dla konkretnego odbiorcy, niejednokrotnie robi tym utworom krzywdę; nie można wykluczyć, że taki los spotkałby dzisiaj Jane Austen, która, owszem, pisała romanse, tyle że, choć porywy serca są w nich ważne, znaleźć tam można niebagatelne zalety wcale w tego rodzaju literaturze nieoczywiste. Ale to już zupełnie inna historia.

JAPOŃSKIE INSPIRACJE

DLA SENIORÓW NA STARYM
MOKOTOWIE

Od lipca do końca września, w siedzibie fundacji Pompka przy ul. Narbutta 46/48 lok. 51 odbywały się bezpłatne warsztaty dla seniorów inspirowane kulturą Japonii. Stary Mokotów i ciekawy program przyciągnęły uczestników z całej Warszawy.

Podczas warsztatów prezentowane były podstawowe fakty dotyczące kultury Japonii i tematyki zajęć. Z pomocą ekspertów uczestniczki składały origami, śpiewały, uczyły się kaligrafować lub grały w Dobutsu shogi – uproszczoną wersję szachów japońskich. Niektóre panie, inspirowane kwiatami wykonanymi z papieru, napisały haiku.

Miałam wielką przyjemność prowadzić zajęcia z elementami tańca butoh, którym się zajmuję – mówi Anita Zdrojewska, inicjatorka projektu. Ten rodzaj praktyki daje głos ciału, w którym kumulują się emocje i różne ograniczenia. Po tak długim okresie wyizolowania, taniec jest bardzo pomocny – dodaje.

W weekendy 28/29. sierpnia i 25/26. września zorganizowane były „Dni Otwarte”. Uczestnicy zaprosili rodziny i bliskich na pokaz efektów pracy czy świeżo zdobytych umiejętności. Można było przygotowywać (i jeść!) japońskie potrawy dzięki Kazuyi Kuramochiemu i Emily Kitabatake, poznać tajniki zielonych herbat, których można napić się w siedzibie fundacji oraz spotkać ekspertów prowadzących warsztaty: Ewę Kozłowską (origami, piosenka), Grzegorza Adaszewskiego (shogi), Anitę Zdrojewską (butoh), Renatę Wódkowską (yukata, furoshiki) czy z psycholożkami ze stowarzyszenia Syntonia – Ewą Drop i Izabelą Cymer. Można też było porozmawiać z Pauliną Płatkowską, autorką książek wydanych przez wydawnictwo Silver.

Jedna z uczestniczek tak podsumowała zajęcia:

„Dziękuję bardzo za możliwość wzięcia udziału w „Japońskich inspiracjach dla seniorów”.

Haiku stworzone podczas warsztatów:

Japoński ogród

Hortensje biało kwitną

Złota pagoda.

Piękna pogoda

Radosny kwiat płonie

Uśmiech na twarzy.

Piękny mój kwiatek

Przypomina mi wiosnę

Czuję jej zapach.

Anita Zdrojewska z wnuczką
Bronią podczas Dni Otwartych.
(Fot. Archiwum Fundacji Pompka)



Miejsce, w jakim się odbywały, i osoby, które w tych warsztatach uczestniczyły/prowadziły – stworzyły trochę magiczną atmosferę – takie jakby duchowe przeniesienie się do Japonii – poprzez działanie (w moim przypadku origami), ale też pełne ciekawostek quizy kończące każde spotkanie.

Papierowy żuraw sprawił, że wnuczek, który przyniósł pokazać mi swoje przedszkolne origami, spojrzał na mnie z uznaniem: „Babcia to też potrafi”.



Ewa Kozłowska prowadzi warsztaty origami. (Fot. Archiwum Fundacji Pompka)

Więcej informacji o programie na www.fundacijapompka.org.pl.

Zadanie zostało współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego i objęte honorowym patronatem Burmistrza Dzielnicy Mokotów Miasta Stołecznego Warszawy oraz Warszawskiej Rady Seniorów.

OTWARCIE SEZONU KULTURALNEGO NA MOKOTOWIE

MARIA SZREDER
EWA WILLMANN
MAREK MASŁOWSKI

W bieżącym roku życie kulturalne, tętniące w dzielnicy od lat, powraca do przedpandemicznej normy. Potwierdzeniem, że tak się dzieje w istocie, był zorganizowany w niedzielę 12 września w Służewskim Domu Kultury w pięknej scenerii plenerowej, jaką stanowi Dolina Służewska, piknik pod patronatem Burmistrza Dzielnicy Rafała Miasłowskiego, rozpoczynający sezon kulturalny 21/22 na Mokotowie. Stał się on swoistym przeglądem zarówno dotychczasowych dokonań, jak i możliwości tkwiących w dzielnicowych placówkach kulturalnych.

Jedna z najstarszych placówek edukacji kulturalnej w dzielnicy, Młodzieżowy Dom Kultury z ul. Puławskiej 97, zaprezentował ofertę skierowaną przede wszystkim do dzieci i młodzieży: od nauki gry na instrumentach i śpiewu estradowego przez modelarstwo i warsztaty ceramiczne po klub miłośników archeologii. Uzupełnieniem tej oferty był występ afiliowanego przy MDK Chóru Kameleon w dzielnicy Mokotów.

Mokotowska Biblioteka, stanowiąca w istocie sieć 5 oddziałów terenowych i 23 filii, oprócz tradycyjnej oferty czytelnicznej (uzupełnionej o zaproszenie do zapoznania się ze zbiorami multimedialnymi oraz na pokazy filmów studyjnych) przeprowadziła autorskie warsztaty z zakresu sadzenia i pielęgnacji roślin doniczkowych.

Prezentowały się także m.in. Centrum Kultury Łowicka oraz DK Kadr.

Entuzjastyczne (pomimo przelotnych deszczów) brawa dla wszystkich wykonawców można uznać za sygnał, że po okresie pandemii w społeczności Mokotowa znowu kiełkuje apetyt na kulturę.



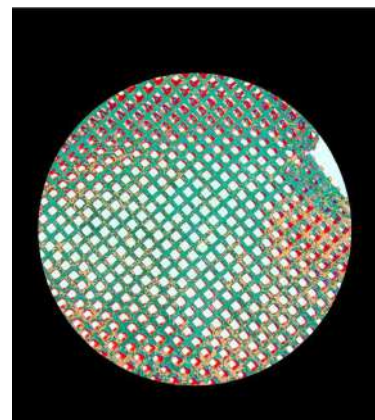
Fot. SDK
i Marek
Masłowski

Z FOTOGRAFIĄ IM PO DRODZE...

MAŁGORZATA PLICHCIŃSKA — DYREKTOR
TECHNIKUM EKONOMICZNEGO Nr 8

W czerwcu triumfowała w konkursie fotograficznym Festiwalu Twórczości Dzieci i Młodzieży Mokotowa „Mam To”, a na początku września odebrała nagrodę za zdobycie III miejsca w dzielnicowym konkursie fotograficznym „Matematyka w fotografii” za pracę pod tytułem *Rdzawa matma*. Julia Srebrowska — uczennica klasy trzeciej mokotowskiego Ekonomika coraz śmielej poczyną sobie w dziedzinie fotografii.

Talentów fotograficznych w Ekonomiku jest więcej. Cecylia Studzińska-Samborska w tym samym konkursie zdobyła wyróżnienie za pracę *Matematyka w innym wymiarze — pomiar pola widzenia*.



RDZAWA MATMA
Julia Srebrowska



MATEMATYKA W INNYM WYMIARZE
— POMIAR POLA WIDZENIA
Cecylia Studzińska-Samborska

KIERUNEK: ZDROWIE!

HANNA DZIELIŃSKA

Czasy jakie są, każdy widzi i dlatego nasz nowy cykl poświęcony mokotowskim ciekawostkom rozpoczynamy od miejsca, które przez długie dekady wytyczało kierunki walki z chorobami i zachęcało do profilaktyki. Chodzi o położony przy Chocimskiej potężny budynek Państwowego Zakładu Higieny. Jego projektantem jest nie byle kto: znany warszawski architekt, autor wielu stołecznych ikon, tak różnych stylistycznie jak Teatr Polski przy ul. Karasia czy Dom Bez Kantów przy Krakowskim Przedmieściu. Czesław Przybylski, bo o nim mowa, tym razem nawiązał do architektury historycznej, nie rezygnując jednak z umiarkowanego modernizmu. Gigantyczny, usytuowany na szczycie skarpy gmach (a raczej kompleks trzech gmachów) to istny labirynt, co piszę, mając w pamięci, jak jako kilkuletnie dziecko z uciechą chowałam się tu przed własną babcią, pracującą w PZH jako laborantka. Dziś to też jedno z ulubionych miejsc polskich filmowców: zarówno wnętrza, jak i malownicze tarasy można zobaczyć w niejednym polskim filmie i serialu. Nad wejściem widać płaskorzeźbę wykonaną przez ucznia Ksawerego Dunikowskiego, Mieczysława Lubelskiego. Inne prace tego rzeźbiarza można oglądać na cmentarzu żydowskim przy ul. Okopowej (m.in. nagrobek Ludwika Zamenhafa czy nagrobek Jakuba Mortkowicza), w Łodzi (pomnik Kościuszki) czy Northolt (pomnik Lotników Polskich). Jego wnuczką jest znana m.in. z filmu „Miś” aktorka Krystyna Podlewska.



Hanka Warszawianka oprowadzała nas po Mokotowie i to dwukrotnie! Śpiewaliśmy też wspólnie z Chórem Kameleon działającym przy MDK „Mokotów”. Na zdjęciu Hanka przed gmachem SGH.

Budowa gmachu nie byłaby możliwa, gdyby nie finansowe wsparcie Fundacji Rockefellera. Koszt 300 tysięcy dolarów zakupiono teren dawnej fabryki Zeiglera i przystąpiono do budowy siedziby Państwowej Szkoły Higieny, ale też pracowni produkcyjnych surowic i szczepionek, preparatów diagnostycznych oraz laboratoriów (skądinąd poświęconą amerykańskiemu milionerowi tablicę odsłonięto wewnątrz jeszcze w latach 30. XXw.).

Jednym z pracowników PZH był profesor Ludwik Hirszfild – warszawski badacz, odkrywca prawa dziedziczenia grup krwi i pierwszy naukowiec, który

oznażył cztery grupy krwi. Ten sam, którego poproszono o ekspertyzę podczas krakowskiego procesu Rity Gorgonowej i który wykluczył jeden z domniemyanych dowodów winy kobiety. Z jego pracy – oznaczenia grup krwi – korzystamy zresztą do dziś. W tej chwili kończą się prace nad poświęconym mu filmem dokumentalnym, którego reżyserem jest utytułowany na wielu branżowych festiwalach Paweł Wysoczański.

Hanka Warszawianka (Hanna Dzielińska) – varsavianistka, dziennikarka, przewodniczka miejska, autorka serii spacerów między-miastowych, mieszkanka Mokotowa.

Więcej na: hankawarszawianka.com



Park Szustrów i występ Chóru Kameleon z mieszkańcami, wieńczący spacer z Hanką. Fot. Jakub Tercz

OPS DZIELNICY MOKOTÓW



Ośrodek Pomocy Społecznej w Dzielnicy Mokotów jest instytucją, której celem jest świadczenie kompleksowej pomocy osobom, które z różnych przyczyn nie są w stanie samodzielnie poradzić sobie w sytuacji, w jakiej aktualnie się znajdują. Jest najbliżej osób wymagających pomocy – rodzin z dziećmi, samotnych, starszych, cudzoziemców, znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. Coraz częściej klientami Ośrodka są osoby młode, a nawet dzieci, dlatego oferta pomocowa jest nieustannie rozwijana i poszerzana.

Pomoc udzielana przez specjalistów Ośrodka udzielana jest w: Filii nr I przy ul. Iwickiej 19, Filii nr II przy ul. Wiktorskiej 83/87, Dziennym Domu Pomocy Społecznej przy ul. Wiktorskiej 83/87, Dziale Pomocy Specjalistycznej przy ul. Bartłomieja 3, w Zespole Aktywności Zawodowej i Społecznej przy ul. Wiśniowej 37. Dzięki takiemu usytuowaniu pracownicy Ośrodka mają możliwość dotarcia z pomocą do wszystkich mieszkańców dzielnicy, być z nimi w kontakcie i na bieżąco wspierać.

Ośrodek pomaga mieszkańcom dzielnicy w formie finansowej i niefinansowej. Pomoc finansowa to zasiłki pieniężne, których wysokość ustalana jest na podstawie sytuacji rodzinnej i dochodów osób wnioskujących o pomoc. Pomoc niefinansowa to szereg różnorodnych świadczeń takich jak: posiłek, usługi (opiekuńcze, specjalistyczne opiekuńcze, specjalistyczne opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi), składki na ubezpieczenie zdrowotne, poradnictwo specjalis-

tyczne (rodzinne, psychologiczne, prawne) i praca socjalna.

Ośrodek udziela pomocy osobom i rodzinom w sytuacjach takich jak: brak pracy, bezdomność, ubóstwo, przemoc w rodzinie, kryzysy psychologiczne, konflikty, trudności opiekuńcze i wychowawcze, długotrwała choroba, uzależnienia. Ze względu na różnorodność problemów w pracę w Ośrodku zaangażowane są osoby różnych specjalności, a wśród nich pracownicy socjalni, asystenci rodziny, psycholodzy, terapeuci uzależnień, prawnicy oraz wolontariusze, którzy wspierają dzieci i młodzież w nauce i towarzyszą seniorom w ich codziennym życiu.

Interdyscyplinarne podejście do napotykaných przez klientów problemów sprzyja ich rozwiązywaniu. Bardzo ważne jest zaangażowanie wszystkich stron, w tym klienta, w wyjściu przez niego z trudnej sytuacji życiowej. Jest to poparte wieloletnim doświadczeniem i obserwowanymi efektami podejmowanych działań, zarówno przez przedstawicieli Ośrodka, jak i klientów.

Ze wsparcia niefinansowego oferowanego przez Ośrodek może skorzystać każdy, bez względu na wiek czy sytuację materialną. We wsparcie rodzin z dziećmi i seniorów zaangażowane są także organizacje, z którymi Ośrodek współpracuje na wielu płaszczyznach. Ponadto pomoc specjalistyczna, zwłaszcza poradnictwo rodzinne i psychologiczne udzielana jest także w języku angielskim.

Pomoc udzielana jest indywidualnie, parom i rodzinom, w formie warsztatów i szkoleń, spotkań edukacyjnych i informacyjnych. Ośrodek zaangażowany jest ponadto w kilka partnerstw działających na rzecz społeczności lokalnej na terenie całej dzielnicy, w tym w Partnerstwo Stary Mokotów.

Wierzmy, że współpraca pomiędzy partnerami, wymiana informacji i wspólne podejmowanie działań na rzecz mieszkańców przyczynia się do budowania wspólnoty sąsiedzkiej i lokalnej, a to z kolei sprzyja powstawaniu więzi i solidarności pomiędzy ludźmi.

JOANNA TADZIK MIESZKANKA MOKOTOWA



Asia o sobie

Przez całe życie jestem związana ze Starym Mokotowem i Warszawą. Przez lata obserwuję zmiany, które dokonują się w przestrzeni, instytucjach i przede wszystkim mieszkańcach naszej dzielnicy.

Z wykształcenia jestem polonistką, z powołania nauczycielką, a z zamiłowania obserwatorką i krytyczką współczesnej kultury we wszystkich jej przejawach. Jestem miłośniczką literatury i filmu. Prowadziłam klub filmowy „Mokotowski seans”. Jestem zaangażowaną słuchaczką i społeczniczką, co zaowocowało cyklem spotkań z ostatnimi uczestnikami Powstania Warszawskiego w roku 2018 i 2019 (zob. s. 20–21 – przyp. red.). W najbliższych miesiącach ukaże się wywiad rzeka, który przeprowadziłam z jednym z wybitnych artystów i reżyserów.

WSPOMNIENIA OSTATNICH POWSTANEK WARSZAWSKICH – MIESZKANIEK MOKOTOWA

DANUTA PIOTROWSKA – SANITARIUSZKA

SPISAŁA JOANNA TADZIK

Gdy zaczęła się wojna, miałam czternaście lat.

Przed wojną chodziłam do Gimnazjum Żeńskiego Cecylii Plater-Zybert na ulicy Pięknej 24 i tę szkołę ukończyłam w czasie wojny.

Po kapitulacji, w październiku, szkoła próbowała rozpocząć nauczanie, ale Niemcy na to nie pozwolili. Dlatego od razu zorganizowano tajne komplety.

Chodziłyśmy do różnych lokali na lekcje lub nauczyciele przychodzili do nas, do jednego mieszkania prywatnego. Miałymy po kilka lekcji w ciągu jednego dnia. Zawsze miałyśmy przygotowane robótki ręczne, które były naszym alibi w razie wkroczenia Niemców. Nigdy nie zdarzyło się, by Niemcy weszli do lokalu w czasie naszych kompletów. Gdy zaczęła się wojna, zdawałam do drugiej gimnazjalnej. Musiałam w czasie wojny zrobić trzy klasy, a potem była matura. Wszyscy bardzo się bali matury i uważali, że nie zdadzą. Pamiętam, że mama mnie pocieszała, że zdam. Egzaminu maturalne odbywały się w mieszkaniach prywatnych. Tak bardzo byłam szczęśliwa, że zdałam, że nie pamiętam swoich maturalnych ocen.

Mieliśmy wspaniałych, fantastycznych nauczycieli. Nic złego nie mogę powiedzieć o mojej szkole.

Później zdecydowałam, że pójdę na medycynę. Mama zapisała mnie do szkoły Zaorskiego. Dzięki niej mieliśmy legitymacje pozwalające normalnie funkcjonować w Generalnej Guberni. To była szkoła wyższa.

Mieliśmy wyłącznie wykłady, bez zajęć praktycznych. W czasie pół roku zrobiłam tam jeden rok medycyny.

Po wojnie kontynuowałam studia. Wykłady odbywały się na Pradze, a praktyki mieliśmy w klinice. Kłopot był tylko z dojazdami, jeździło się na platformach ciężarówek, ale jakoś się to przeżyło.

Po ukończeniu studiów otrzymałam nakaz pracy nad morzem. Mój mąż miał już wówczas stałą pracę w Warszawie, więc nakaz mi cofnięto. Rozpoczęłam pracę w przychodni przemysłowej na ulicy Mariańskiej, ale wkrótce związałam się na całe swoje życie zawodowe ze szpitalem na ulicy Spartańskiej. Tam zrobiłam doktorat i pracowałam aż do emerytury.

W czasie okupacji nigdy nie miałam styczności bezpośredniej z Niemcami. Zdawałam sobie sprawę z różnych okropności, których Niemcy się dopuszczali, ale trudnych okupacyjnych doświadczeń tego typu nie miałam. Wiedzieliśmy o rozstrzeliwaniach w Palmirach, w Wawrze, ale udawało nam się przetrwać terror, ponieważ wydawało nam się, że gdy skończy się okupacja, to my się na Niemcach zemścimy. Bardzo to było naiwne.

Nie pamiętam, abym w czasie okupacji była głodna. W domu zawsze było coś do jedzenia, jedliśmy proste potrawy, ale nie cierpieliśmy niedostatku. Również w szkole nie przypominam sobie, aby były jakieś problemy, aby ktoś skarżył się na niedostatek w takim rozumieniu. Rodzice i babcia zajmowali się aprowizacją. Ani ja, ani moje młodsze rodzeństwo, nie byliśmy angażowani w organizowanie jedzenia. Wiem, że mój ojciec jeździł gdzieś poza Warszawę, by coś przywieźć do jedzenia dla nas wszystkich i mama bardzo się denerwowała z tego powodu.

W czasie okupacji ojciec był urzędnikiem w magistracie, a mama nie pracowała zawodowo, odkąd wyszła za ojca. Wcześniej pracowała jako nauczycielka i wydaje mi się, że również pracowała w telefonach. Z tego, co ja się orientuję, ojciec nie był w żadnej organizacji. Niedługo przed wybuchem powstania w naszym domu odbyły się zajęcia podchorążówki, w czasie których uczyliśmy się rozkładania i składania broni, strzelania. Nie było mi to potrzebne, bo

przecież byłam sanitariuszką. Oczywiście było to potrzebne chłopcom. Pamiętam, że podczas zajęć ktoś zadzwonił i ojciec wówczas bardzo się zdenerwował. Na szczęście nie byli to Niemcy.

W czasie okupacji wyjeżdżałyśmy latem do domów koleżanek, aby odpocząć od atmosfery Warszawy. Pamiętam, że rodzice jednej z koleżanek zaprosili nas do majątku w Księżówoli. Ważne było, by gdzieś popływać, spędzić czas z chłopcami, w których się kochałyśmy. Zdjęcia z tych czasów przypominają mi emocje towarzyszące naszym spotkaniom.

Czasem spotykaliśmy się na całonocnych prywatkach, żeby potańczyć. Rozchodziliśmy się, gdy kończyła się godzina policyjna.

Nie pamiętam, abyśmy w czasie okupacji myśleli o modzie, każdy chodził w tym, co miał. Jedynie pamiętam buty na korku. Ojciec zamówił takie dla mnie i dla mojej siostry, były bardzo wygodne i długo w nich chodziłyśmy.

POWSTANIE

Pamiętam dobrze atmosferę przed powstaniem. Chłopcy dzień przed wybuchem chodzili w wysokich butach, tacy bardziej pewni siebie. Niemcy jakby przycichli. Na pewno wiedzieli o wszystkim.

Była taka cisza przed burzą...

Mojej mamie nic nie mówiłam o możliwości wybuchu powstania, bo moja młodsza siostra była ciężko chora na gruźlicę. Staralam się mamę chronić. Nie chciałam jej martwić.

Punkt sanitarny, w którym spędziłam całe powstanie aż do momentu kapitulacji, powstał właściwie spontanicznie. Zorganizowano go na parterze kamienicy na ulicy Wilczej 65 lub 67, naprzeciw mojego domu.

Rannych mieliśmy cały czas, ponieważ Niemcy strzelali z budynku Politechniki do ludzi przebiegających ulice. Na Wilczej mieliśmy barykadę, później również podkopy, ale to nie chroniło ludzi przed postrzeleniami.



Pani Danuta Piotrowska podczas spotkania w Czytelni Naukowej na ulicy Wiktorskiej, na zdjęciu wspólnie z organizatorką Joanną Tadzik.

Powstanie miało trwać kilka dni, nie byliśmy przygotowani na dwa miesiące. Nie było broni, nie było leków, środków przeciwbólowych, opatrunków. W punkcie sanitarnym zaraz na początku powstania zaczął pracować znakomity chirurg, który mieszkał na Wilczej. Później dołączyli następni świetni lekarze. Jednak ludzie nam cały czas umierali.

Pamiętam, jak przynieśli rannego kolegę, syna profesora Siemianowskiego, był bratem mojej koleżanki z klasy. Chciałam go podnieść i podparłam jego plecy swoją ręką, która mi wpadła do jego płuc. Wówczas zemdlałam. W życiu zemdlałam tylko dwa razy... Prosił, żeby nic nie mówić ojcu i umarł...

Do punktu przychodziło się rano i pracowało cały dzień. Chirurgzy przeprowadzali poważne operacje, starali się usunąć kule, poskładać połamane nogi. Cały czas było dużo pracy związanej z przygotowaniem do zabiegów i opieką nad rannymi. Dużo rannych chłopców przyszło kanałami ze Starego Miasta.

Chociaż byłam wyłącznie na Wilczej, wiedzieliśmy, co działo się w całej powstańczej Warszawie. Wiedzieliśmy o zdobyciu Pasty, kanałach, Zieleniaku, rzezi na Woli.

W czasie powstania nie pamiętam, aby były jakieś niesnaski pomiędzy powstańcami i ludnością cywilną, byliśmy jedną wielką rodziną. Cywilów było bardzo wielu, aż do momentu wypędzenia przez Niemców z Warszawy.

Pod koniec powstania pamiętam, że dostałam chleb, ale był tak twardy, że mogłam go tylko ssać. Przez całe powstanie jedliśmy nieczyszczoną kaszę, którą nazywaliśmy „pluj, pluj”. Gotowali ją na kuchniach ceglanych zbudowanych w podwórkach. Mielismy też cukier, który został przyniesiony z jakichś opuszczonych magazynów. I się przeżyło, widocznie tak było pisane.

Przeczytaliście państwo zapis wspomnień, którymi pani Danuta Piotrowska podzieliła się z gośćmi Czytelni Naukowej przy ulicy Wiktorskiej 21 października 2019 roku.

Pani Danuta jest wspaniałą rozmówczynią, człowiekiem chętnie opowiadającym o swoim doświadczeniu. Po wojnie została lekarzem reumatologiem i przez większość życia zawodowego była związana z Instytutem Reumatologii na ulicy Spartańskiej. Spotkanie było ważne dla wszystkich: pani Danuty, jej córki i nas, wsłuchanych w opowieść jednej z ostatnich Powstańek Poludniowego Śródmieścia.

Czujemy głęboką wdzięczność i szacunek dla Pani Danuty, mądrej, odważnej i silnej kobiety.

Joanna Tadzik

OFERTA DLA SENIORÓW Z DZIELNICY MOKOTÓW JESIEŃ 2021

ZEBRAŁA IZABELA GOMZA

Działania finansowane lub współfinansowane przez Urząd Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy.

Terminy i daty mogą ulec zmianie.

Szczegółowe informacje przy zapisach.

STOWARZYSZENIE SYNTONIA

Miejsce wszystkich zajęć:
Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44a.

Zapisy: 792 890 810
zapisy@syntonia.org.pl

POZNAJ TECHNIKI PAMIĘCI – CYKL WYKŁADÓW NA MOKOTOWIE

Wykłady dotyczące przydatnych sposobów zapamiętywania.

WARSZTATY ANTYSTRESOWE

Uczestnicy poznają m.in. trening relaksacyjny Jacobsona oraz trening autogenny Schulza i będą trenować redukcję stresu.

Terminy (soboty)
6, 13, 20, 27, 28 listopada
4, 11, 18 grudnia

KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM/ PSYCHOTERAPEUTĄ I BADANIA PAMIĘCI

Spotkania przeznaczone są dla tych, którzy potrzebują bliższego przyjrzenia się trudnościom, otrzymania bardziej szczegółowych informacji, wsparcia w sytuacji kryzysowej lub uzyskania wskazówek, gdzie mogą się zwrócić po dalszą pomoc.

Podczas konsultacji możliwe jest także przesiewowe badanie pamięci.

Okres trwania konsultacji: 15.09–20.12

OŚRODEK KULTURY AKTYWNE STEGNY

WARSZTATY Z OBSŁUGI KOMPUTERA

Zajęcia stacjonarne i online

OKAS, ul. Barcelońska 1, wejście przez ogródek

Szczegóły i zapisy: 513 418 223
info@okas.pl



FUNDACJA POCZUCIA

Zapisy na wszystkie zajęcia online:
600 388 162, tamaras@op.pl

WARSZTAT ONLINE: „JAK KORZYSTAĆ Z MĄDROŚCI SNÓW – CZYLI O CZYM JEST MOJE ŻYCIE?”

Odkryjemy, jaki mamy życiowy potencjał i sprawdzimy, czy nie zapomnieliśmy o tym, co jest dla nas niezbędne do pełnego i szczęśliwego życia.

wtorek 02.11, 18.00–20.30

KONSULTACJE TERAPEUTYCZNE ONLINE

Zapisy: 600 388 162, tamaras@op.pl

FUNDACJA VERITA

WARSZTATY DLA SENIORÓW 60+

Wszystkie warsztaty odbywają się w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców (ul. Woronicza 44a) i rozpoczynają się o godzinie 13.15.

8.11.2021 – Treningi umiejętności społecznych – cz. 1

15.11.2021 – Trening umiejętności społecznych – cz. 2

22.11.2021 – Kreowanie pozytywnego wizerunku seniora

24.11.2021 – Aktywność w sieci jako sposób radzenia sobie z samotnością

29.11.2021 – Pierwsza pomoc

Kontakt i rezerwacja: 577 470 713
biuro@fundacijaverita.pl

TEATR BAZA

Wsparcie dla seniorów narażonych na kontakt z koronawirusem. Dzięki naszym wolontariuszom zapewnimy pomoc przy codziennych zakupach, wyrzucaniu śmieci czy wykupieniu leków.

Kontakt: 690 044 744

OPS Dzielnicy Mokotów



Filia Nr I (dolny Mokotów)

ul. Iwicka 19, tel.: 22 841 83 61,
22 841 23 63

Filia Nr II (górny Mokotów)

ul. Wiktorska 83/87, tel.: 22 844 15 38;
22 844 58 84

Dzienny Dom Pomocy Społecznej

ul. Wiktorska 83/87, tel.: 22 844 50 09

Dział Pomocy Specjalistycznej

ul. Bartłomieja 3, tel.: 22 852 61 30

Zespół Aktywności Zawodowej i Społecznej

ul. Wiśniowa 37, tel. 22 848 09 24

Więcej informacji na stronie 19.

STOWARZYSZENIE W STRONĘ MARZEŃ

WARSZTATY „SZTUKA W SAMO POŁUDNIE”

Klubo kawiarnia ALTERNATYWY prowadzona przez Stowarzyszenie W Stronę Marzeń, ul. Puławska 130

terminy: wtorki 12.00–14.00

zapisy: 530 158 732
warsztaty@wstronemarzen.pl

Cykl spotkań dla osób 55+ poświęconych sztuce i szeroko rozumianej kulturze, obejmuje działania twórcze, które rozwijają procesy poznawcze, doskonalą sprawność manualną poprzez poznanie różnych technik i form plastycznych.

STOWARZYSZENIE AMFORA

WARSZTATY CERAMICZNE DLA SENIORÓW

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44a

terminy: środy w godzinach 10.00–12.00 (grupa 1.) oraz 12.00–14.00 (grupa 2.)

zapisy: Robert Rzeszutek, 692 873 375
sce.amfora@gmail.com

Stowarzyszenie SYNTONIA



Zaprasza opiekunów nieformalnych osób starszych do **Punktu Informacji Wsparcia**, w którym rodziny i bliscy osób starszych otrzymają pomoc psychologiczną, informacyjną i edukacyjną.

W Punkcie wsparcia udzielają: konsultanci ds. informacji, psycholog i psychoterapeuta, gerontolog (specjalista zajmujący się problematyką starości i starzenia się).

W Punkcie dowiesz się m.in.

- jak postępować, gdy bliski ma demencję (otępienie), chorobę Alzheimer'a, depresję;
- co robić, gdy opieka spada na nas nagle;
- jakie zmiany i usprawnienia wprowadzić w mieszkaniu, w którym przebywa osoba w zaawansowanym wieku lub osoba starsza z demencją;
- jakie instytucje mogą pomóc w sprawowaniu opieki;
- z czym wiąże się starzenie i jakie mogą być powody określonego zachowania podopiecznego;
- jak radzić sobie z przeciążeniem psychicznym opieką i objawami wypalenia.

Zapraszamy także na:

- grupę wsparcia, która jest okazją do odreagowania skumulowanego napięcia i wymiany doświadczeń pomiędzy osobami, które znajdują się w podobnej sytuacji opiekuńczej;
- szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej osobom starszym oraz na szkolenia opiekuńczo-pielęgnacyjne z wykorzystaniem fantoma geriatrycznego.

Dyżury w Punkcie:

tel. 792 810 180 lub 792 810 820

Poniedziałek: 9.00–14.00

Wtorek: 9.00–13.00

Środa: 9.00–13.00

Poniedziałek-niedziela: 18.00–22.00

www.wsparcieopiekunow.waw.pl

Działania finansowane ze środków Urzędu m.st. Warszawa.

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.

Prowadzimy też szkolenia nt. depresji i zapobiegania samobójstwom, sprawdź na s. 9!

PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY:
wsparcie medyczne (m.in. psycholog-terapeuta, psychiatra)

tel. 22 840 66 44, pon.-pt., 8.00–18.00

CENTRUM KOORDYNACJI:

wsparcie społeczne (m.in. indywidualne konsultacje z psychologiem oraz grupy wsparcia, trener pracy, mieszkania chronione)

tel. 22 299 04 31, pon.-pt., 8.00–18.00

MOBILNY ZESPÓŁ WSPARCIA SPOŁECZNEGO:

wsparcie w miejscu zamieszkania,
tel. 570 971 290, pon.-pt., 8.00–16.00)

**WARSZTATY Z KONTAKTU
Z OSOBĄ W KRYZYSIE
PSYCHICZNYM**



Fundacja eFkropka i Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego zapraszają pracowników firm i instytucji oraz NGO'sów działających na terenie dzielnicy Mokotów. Warsztaty są zdalne lub stacjonarne, bezpłatne i trwają 4 godz. Ich celem jest psychoedukacja, destygmatyzacja oraz pozytywny wpływ na postawy społeczne i zawodowe. Prowadzone są przez dwie osoby, w tym Edukatora Fundacji eFkropka. Możliwe jest ustalenie oddzielnego terminu dla większej grupy.

Szczegóły i zapisy:
mokotow@ef.org.pl
tel. 536 830 613

MOKOTOWSKIE CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

W ramach MCZP dla dzieci i młodzieży działa Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.

Adres: ul. Raławicka 27

Oferta Ośrodka jest skierowana do osób w wieku 0–21 lat, aktualnie mieszkających lub uczących się na terenie dzielnicy Mokotów, ich rodzin oraz opiekunów prawnych.

Formy wsparcia: porady psychologiczne, psychoterapia indywidualna, psychoterapia rodzinna, psychoterapia grupowa, wsparcie psychospołeczne, wizyta domowa i środowiskowa

Na konsultacje przyjmujemy bez skierowań.

Zapisy: tel. 516 018 429

**STOWARZYSZENIE RODZIN
I PRZYJACIÓŁ OSÓB Z ZABURZENIAMI
PSYCHICZNYMI INTEGRACJA**

Działania skierowane do:

- **dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi:** mieszkania chronione treningowe i mieszkania przejściowe,
- **rodziców i opiekunów nastolatków oraz dzieci wchodzących w okres dorastania:** konsultacje indywidualne, zajęcia psycho-edukacyjno-warsztatowe,
- **osób pracujących z młodzieżą i dziećmi wchodzącymi w okres dorastania** (nauczyciele, wychowawcy): konsultacje indywidualne, grupa superwizyjna, zajęcia psycho-edukacyjno-warsztatowe.

Kontakt: tel. 22 840 66 40, 724 501 774
integracja.grottgera@gmail.com

ZOSTAŃ KORRESPONDENTEM GAZETKI PARTNERSKIEJ!

WARSZTATY DZIENNIKARSKIE

Zapraszamy na warsztaty dziennikarskie wszystkich, którzy chcą poznać podstawowe zasady tej profesji. Wiek nie gra roli – liczą się chęci!

Swoją wiedzę i doświadczeniem podzieli się Anna Wołyńczyk – dziennikarka i mokotowianka.

Warsztaty odbędą się w Fundacji Pompka, ul. Narbutta 46/48 lok. 51.

Planujemy spotkania w dwie soboty, 6 oraz 13 listopada 2021 r. w godzinach 11:00–15:00.

Wybrane teksty zostaną opublikowane w zimowym numerze Gazetki.

Zgłoszenia prosimy przysyłać na adres mailowy:
starymokotow.partnerstwo@gmail.com.

NIECH W SERCU STAREGO MOKOTOWA ZAKWITNĄ KWIATY!

Mimo niezbyt przyjaznej pogody 23.10. wspólnym wysiłkiem kilku zapaleńców udało się wysiać łąkę kwiatną wokół naszej słynnej, wiekowej gruszy Walentego Ciechowskiego przy zbiegu ulic Raławickiej i Bałuckiego. Na 300m² terenu, przygotowanego dzięki współpracy z Wydziałem Ochrony Środowiska, zaprzyjaźnioną z Partnerstwem Sylwią Jedyńską i Fundacją Sendzimir powstanie kwitnąca, tętniąca życiem łąka.

Wysialiśmy antysmogową, wieloletnią mieszkankę nasion do zadań specjalnych! Łąka z tej mieszkanki filtruje powietrze, oszczędza wodę, zapewnia retencję i tłumi hałas. To kompozycja 38 rodzimych gatunków, które kwitną szybko i przez wiele lat ożywają surowe miejskie przestrzenie.

Kontakt dla osób zainteresowanych wspólnymi działaniami na rzecz opiekunów rodzinnych osób starszych:

Izabela Gomza

tel. 22 32 54 581

email: igomza@um.warszawa.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) o godzinie 17.30 w następujących terminach: 9 listopada, 14 grudnia 2021 r.

Przed każdym spotkaniem partnerstwa od godziny 17:00 można do nas przyjść i porozmawiać o swojej sprawie!

STOPKA REDAKCYJNA

Elżbieta Frankiewicz
Iwona Frydryszak
Jacek Frydryszak
Iwona Krynicka
Joanna Tadzik
Jakub Tercz (nacz.)
Anna Wołyńczyk
Anita Zdrojewska

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



[WWW.FACEBOOK.COM/PARTNERSTWOLOKALNESTARYMOKOTOW](https://www.facebook.com/PARTNERSTWOLOKALNESTARYMOKOTOW)

MESSENGER!

**TU TEŻ MOŻESZ
DO NAS NAPISAĆ.**

Podziękowania dla: Katarzyny Fetter, Izabeli Gomzy, Marka Masłowskiego, Andrzeja Mrowca, Magdaleny Matuszyk, Bogdana Pieca, Barbary i Marcina Piotrowskich, Kamy Rokickiej, Zbyszka Wejcmiana, Aleksandry Żórawskiej oraz wszystkich naszych Sąsiadek i Sąsiadów, którzy dołożyli swoją cegiełkę.

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

