



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 3 (3)/2021

ZIMA

GAZETA BEZPŁATNA
ISSN 2720-099X



**DZIECI
I MŁODZIEŻ**

**CO SIĘ DZIEJE
U PARTNERÓW?**

DEPRESJA DZIECI

**PIERWSZA AUDYCJA
RADIOWA**

**CO SŁYCHAĆ NA
STARYM MOKOTOWIE?**

OGŁOSZENIA

**WESOŁYCH
ŚWIĄT!**

OD REDAKCJI	2
Temat numeru: trudy dzieci	
DZIECI I SZKOŁA	6
ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA	6-7
KRZYWDZENIE I PRZEMOC WOBEC DZIECI	8-9
DEPRESJA NASTOLATKÓW	11
Co się dzieje u partnerów?	
MIKOŁAJ NA SKWERZE „ORSZY”	3
ŚWIĄTECZNE PRZEPISY	4
PANI WANDA	5
WOŁONTARIAT W BIBLIOTECIE Z OGRODEM	12
CO GRA W PAŁACU SZUSTRA	12
Z KULTURĄ... O SPORCIE	15
DO TEATRU PO RAZ PIERWSZY	16-17
III JAPONIKI NA MOKOTOWIE ZA NAMI	20
Cykle	
FELIETON: MOKOTOWSKIM OKIEM	5
NIEZREALIZOWANY GMACH RADIA	14
OGŁOSZENIA WSPARCIOWE	20-23
INTERWENCJA: ŚMIECI...	13
Młodzi reporterzy	
MROKI STAREGO MOKOTOWA	18-19
OŻYWMY BUDYNKI MOKOTOWA	19
Wiersze Doroty Gellner	
NA ŻŁOTYM DYWANIE	7
MIASTECZKO ŚWIĄTECZNE	13
PREZENT DLA MIKOŁAJA	17
BIAŁE SNY	21
QUIZ	24
KONTAKT Z PARTNERSTWEM	24

Co jest bezcennego...

Każdy człowiek ma sprawy, które są dla niego istotne i sprawiają, że dni, miesiące i lata mają sens. To mogą być rzeczy zwykłe i proste: rodzina, zakupy, praca. Ale także te ważne: wrażliwość na drugiego człowieka i dostrzeganie jego potrzeb.

To może być czujność i odwaga, dzięki której białe dziecko znajdzie ochronę, a jego rodzic wsparcie, które pomoże mu wyrwać się z beznadziei. To może być czas, dzięki któremu osoba samotna znajdzie kogoś, kto jej wysłucha. To może być wrażliwość, dzięki której dzieci nie będą otrzymywały łątek „grzeczne-niegrzeczne”. To może być uważność, dzięki której nasza dzielnica przestanie straszyć kontenerami śmieciowymi albo strupami kamienic. To może być zaangażowanie i chęć dzielenia się swoimi umiejętnościami i talentem.

W tym numerze Gazetki znajdziecie Państwo także

wiersze mokotowianki Doroty Gellner, jednej z najfantastyczniejszych pisarek dla dzieci. Pomogą nam one przygotować się do Świąt, zatrzymać na chwilę w pędzie przygotowań.

A jeśli potrzebujecie kulinarnej inspiracji, polecamy fantastyczny przepis na śledzia w oleju i drożdżowe cynamonowe bułeczki.

Bo tak naprawdę w każdym z tekstów naszych autorów chodzi o jedno: o podarowanie ludziom wokół nas odrobiny siebie. Niech więc troska i wrażliwość będą tematem przewodnim tego zimowego numeru. A gdy na niebie pojawi się pierwsza gwiazdka, niech przy Państwa stołach znajdzie się choćby myśl o tych wszystkich, którzy nie mają szansy świętować w pełni i czekają na wigilijny cud.

Wesołych Świąt!

Iwona Krynicka





W sobotę 11 grudnia Partnerstwo zorganizowało spotkanie przy zasadzonej rok temu choince na Skwerze Stanisława Broniewskiego „Orszy”.

Były upominki dla dzieci, dużo śmiechu i radości. Dziękujemy Ciacho Café za energię, Markowi za Mikołaja i Elfa (w tej roli Piccolo-Art), Anicie, Ani i Jackowi, wiecie za co :)

A sobie i wszystkim życzymy
Wesołych Świąt!

Nasz adres:
starymokatow.partnerstwo@gmail.com
Chcesz nas spotkać w realu?
Zajrzyj na ostatnią stronę Gazetki!

BUŁECZKI CYNAMONOWE

W naszym domu pieczenie ciastek na Święta to tradycja – i swoisty wyścig. Co roku więcej i bardziej różnorodnie (razem z synem wyszukujemy nowe przepisy). Potem każdy domownik i gość typuje swoje ulubione – a ponieważ to kruche ciastka, można się nimi cieszyć jeszcze po Świętach (no, może niezbyt długo, ale jednak). Ale mój tata czekał nie na maślane i kruche cuda, a na bułeczki cynamonowe. I tym przepisem chcę się dziś z Wami podzielić – ze względu na tatę, którego już kolejny rok będzie nam brakować przy wigilijnym stole.

Zacznę od tego, że przepis jest prosty, bułeczki zawsze się udają, a i składników nie ma skomplikowanych, więc do dzieła!

Ciasto:

- 5 dkg drożdży
- 15 dkg margaryny
- ½ litra mleka
- ½ łyżeczki soli
- ok. ½ szklanki cukru
- 7 szklanek mąki
- 1 jajko

Cynamonowy środek:

- 5 dkg margaryny (ja biorę więcej – bo lubię, jak środek jest porządnie wysmarowany)
- ½ szklanki cukru
- ok. 1 łyżeczki cynamonu

Najpierw przygotowujemy środek. Trzeba rozpuścić margarynę, dodać do niej resztę składników i troszkę ostudzić.

Potem robimy ciasto. Znów rozpuszczamy margarynę, dolewamy do niej mleko i podgrzewamy do temperatury ciała. Zalewamy masą pokruszone drożdże – najpierw kilkoma łyżkami, żeby się rozpuściły, a potem resztą.

Dodajemy cukier, sól, jajko, mąkę. Wyrabiamy gładkie ciasto, przykrywamy je lnianą ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na 20–30 minut.

Po tym czasie ciasto dzielimy na 8 części. Kolejno rozwałkowujemy na prostokąty ok. 20 x 25 cm.

Smarujemy masą cynamonową – zwijamy w rolki i kroimy na nieduże kawałki (ok. 3 cm).

Ciastka wkładamy do papierowych foremek (tzw. papilotek) na płasko, żeby widać było zwoje. Z jednej rolki wychodzi ok. 8–10 sztuk. Pozostawiamy do lekkiego wyrośnięcia na ok. 5–10 minut.

Smarujemy roztrzepanym jajkiem i posypujemy cukrem (im grubszy, tym ładniej wygląda, ja używam brązowego). I wkładamy do pieca na 8–10 minut w temperaturze 225 stopni.

W całym domu pachnie drożdżowym ciastem i cynamonem, bułeczki wyglądają jak marzenie i są

przepyszne. A mój tata lubił je tak bardzo, że zamykał w blaszanym pudełku i trzymał nawet przez trzy tygodnie po Świętach – twierdził, że w ogóle mu nie przeszkadza, że nie są świeże.

Pachnących i pysznych Świąt!
Iwona Krynicka



WIGILIJNY ŚLEDŹ W OLEJU

Śledzik w oleju – tradycyjne polskie danie wigilijne. Teoretycznie sprawa prosta, a jednak rzadko zdarza mi się zjeść dobrego, no chyba, że sam sobie zrobię. Trochę się przechwalam, ale zapewniam, że jeśli zrobicie śledzia według poniższego przepisu, przyznacie mi rację.

Składniki:

- śledzie (polecam w próżniowych opakowaniach)
- cebula
- cytryna
- sól, cukier, pieprz
- olej

Najpierw kroimy w piórka cebulę, odrobinę solimy, dodajemy sporo pieprzu mielonego i odrobinę cukru, całość mieszamy i odstawiamy.

Filety śledziowe moczymy w wodzie z sokiem z wyciśniętej cytryny (filetów na tackach firmy Lisner nie moczymy, ponieważ są to filety niesolone) około 5 minut – tyle wystarczy dla śledzi w próżniowych opakowaniach (takie polecam). Tuszki kroimy na kawałki 3–4 cm.

Przygotowujemy słoiki (ja używam tych 0,8–0,9 litra) i zaczynamy „pakowanie”: warstwa śledzi, warstwa cebuli, druga warstwa śledzi, druga warstwa cebuli. Do słoika wciskamy sok z jednej dużej cytryny i wszystko zalewamy do pełna olejem (najlepszy jest olej z pestek winogron, bo nie ma drażniącego smaku ani zapachu).

Zakręcamy słoik i odstawiamy w temperaturze pokojowej na 2–3 dni. Potem wkładamy śledzia do lodówki na kolejne 2–3 dni i czekamy na wigilijnych gości.

Można urozmaicić tradycyjną wersję, dodając suszoną żurawinę – też pysza.

Jeśli zastosujecie się do tej procedury – sukces gwarantowany. Na czym polega tajemnica? Po pierwsze, na dodaniu do śledzia sporej ilości soku cytrynowego i pieprzu mielonego oraz zastosowaniu określonego rodzaju oleju. Przede wszystkim jednak całość potrawy przygotowywana jest na kilka dni (najlepiej 5–6) przed podaniem, co pozwala na „zmacerowanie” się wszystkich składników.

Smacznego!

Jacek Frydryszak



Śledź autorski
Jacka Frydryszaka

PANI WANDA

ANNA WOŁYŃCZYK

- *Tu jest spotkanie partnerskie?*
- *Tak – odpowiedzieliśmy, wychwytyjąc delikatny, wschodni akcent.*
- *Bo ja przeczytałam w Gazetce, że tu, więc przyszedłem.*

Postawiła 2 torby, zdjęła za duży płaszcz, usiadła z nami. Zachwyciła się zimową herbatą. Słuchała, czasem się wtrącała, a w pewnym momencie zaczęła opowiadać.

Była tancerką. Jej rodzice – tata pochodził z Rosji, mama ze Skierniewic – bardzo się kochali. Na ich wspomnienie jej ładna, pogodna twarz zbierała się do płaczu. Wspaniale gotuje. Mogła ułożyć sobie życie w Holandii, ale nagle musiała wrócić do Polski. Ma jednego syna. Mieszkają osobno. Gdzieś zgubiono jej książeczkę zdrowia i ma 720 złotych emerytury. Jakoś daje sobie radę. Ale dlaczego zgubiono tę książeczkę i ma taką małą emeryturę? O – pokazała na płaszcz – jest męski, dla syna; wzięła, bo on by się wstydził, ale jak będzie zimno, to założy.

Popiła jeszcze herbatkę. Rzuciła, by w Gazetce założyć rubryki kulinarną i „Pani szuka Pana, Pan szuka Pani”. Ma jeszcze pomysły, spíše je i przyniesie do redakcji. Założyła na siebie ten męski płaszcz, zabrała 2 torby i wyszła.

Słuchaliśmy w milczeniu. Jej historia może będzie miała ciąg dalszy. Wpisała się na listę obecności na comiesięcznym zebraniu aktywnych partnerów naszego Partnerstwa Stary Mokotów tylko imieniem, ale zostawiła numer telefonu.

Spotkałam się z Panią Wandą trzy tygodnie później. Opowiedziała o swych ostatnich losach; smutnych i przykrych dla niej. Ale nie poddaje się – jest silną kobietą. Chce sprzedać swoją małą kawalerkę, w której teraz mieszka syn, aby kupić mały domek – zamieszkaliby razem. Może ma ktoś taki domek dla Pani Wandy i jej syna? Prosimy o informacje do naszej redakcji.

MOKOTOWSKIM OKIEM

JOANNA TADZIK

Chcielibyście spojrzeć na naszą dzielnicę i nasze miasto oczami dziecka?

Tego hołubionego, do którego uśmiechają się starsze panie i starsi panowie, sprzedawczynie chętnie podsuwają jakieś drobne podarunki, a pasażerowie komunikacji miejskiej z niepokojem spoglądają, czy nie trzeba będzie ustąpić miejsca?

Jeśli nie chcecie narażać się na przykrość, zrezygnujcie z lektury tego felietonu, bo może okazać się nieprzyjemnie gorzka, a goryczy w polskiej kuchni nie lubimy, prawda?

Mózg dziecka chłonie świat inaczej niż dorosłego. Doktor Marzanna Radziszewska w „Poszukującej (nie)świadomości” pisze: „Przez pierwsze dwa lata życia w zapisie EEG dominują fale delta (0,5-4 cykli/sek.). U osoby dorosłej taki zapis pojawia się w czasie głębokiego snu. Gdy dziecko ma od dwóch do sześciu lat, w czynności elektrycznej jego mózgu przeważają fale theta (4-8 cykli/sek.). U dorosłego taki zapis rejestruje się podczas hipnozy i głębokiej medytacji. Przez kolejne dwa lata w EEG dominują fale alfa (8-13 cykli/sek.). Ten stan pojawia się u dorosłego w czasie relaksu, płytkiej medytacji; jest wykorzystywany w technikach szybkiego uczenia się. Od ósmego do dwunastego roku życia fale alfa są stopniowo zastępowane przez fale beta (13-50 cykli/sek.) związane z myśleniem analitycznym, dominujące w zapisie czynności elektrycznej mózgu dorosłego człowieka w stanie czuwania”.

Podsumowując: mózg dziecka otaczający go świat chłonie jak gąbka, bez udziału krytycznego myślenia. Dziecko wzrasta z przekonaniem, że świat, który obserwuje, tak właśnie powinien wyglądać. Normy, które obowiązują w jego świecie, zostają uwewnętrznione... Nielatwo je później zmienić w procesie socjalizacji, edukacji, w procesie pracy nad sobą. Wzorzec odłany został w spiżu nieświadomości i świadomości.

Miejscem ukochanym przez wszystkie warszawskie dzieciaki są place zabaw. Są bardzo różne. Frekwencja świadczy o ich atrakcyjności i

funkcjonalności. Nawet na tych najbardziej pomysłowych w czasie upałów nie ma nikogo. Dorosli, projektujący i wdrażający projekty do realizacji byli nieświadomi (lub nie chcieli być świadomymi), że katastrofa klimatyczna trwa. To gorzkie dziecięce doświadczenie nie móc bawić się na ukochanym placu, bo wszystko parzy w stopy i ręce, a słońce wdiera się pod żrenice. Każdego roku może to trwać od maja do początku września. Już czas pomyśleć o rozpięciu płóciennych żagli nad fragmentami placów, by maluchy nie odchodziły rozczarowane niedostępnością należących do nich przestrzeni.

Drugim problemem warszawskich placów zabaw jest nienaprawianie urządzeń przez Zarząd Zieleni Miejskiej. Smutne karuzele miesiącami jeżdżą z pałakami bez siedzisk (plac węgierski na Agrykoli), na placu w Parku Żeromskiego na Żoliborzu przez długie miesiące „pająk” był wyłączony z użytkowania po czym... usunięty z placu.

Zarząd Zieleni Miejskiej nie traktuje potrzeb warszawskich dzieciaków priorytetowo, a dzieci są przyzwyczajane do tego, że ich potrzeby nie są wystarczająco ważne dla dorosłych, którzy zarządzają przestrzeniami miejskimi przeznaczonymi tylko dla nich.

Wyjątkowo smutnym miejscem jest plac zabaw w Ogrodzie Ujazdowskim. Smutnym, bo wciąż zamkniętym!

Kochani dorośli! Chcielibyście wciąż patrzeć na swój ukochany telewizor, laptop, samochód czy cokolwiek innego, co przynosi wam radość, a byłoby wciąż wyłączone z użytku? Waszego użytku?!

Gdy ten plac zabaw jest czynny (sic!), ma swoją dobrą stronę. Po godzinie osiemnastej, kiedy dzieciaki myślą o dobranocce, a ich rodzice o momencie, gdy ich energetyczne maluchy pogrążą się w głębokim śnie, młodzi i starzy dorośli zaczynają eksplorować mostki, tunele sznurowe i siatkę rozciągniętą nad placowym wąwozem.

Kochani dorośli!

Przyjemnie jest widzieć, że wy też potraficie się bawić! Zrezygnujcie ze stereotypów, w które was wtłoczono, **twórcie przestrzenie zabawy dla wszystkich!**

DZIECI I SZKOŁA

BARBARA REMBERK

Z badań naukowych wiemy, że w czasie pandemii, związanych z nią lockdownów i nauczania zdalnego u wielu dzieci samopoczucie psychiczne się pogorszyło. Powrót do nauki stacjonarnej, jednakże, też dla niektórych bywa trudny.

Zanim przejdziemy do dalszych rozważań, **wyobraźmy sobie, że my jako dorośli musimy codziennie chodzić do pracy, w której nie do końca rozumiemy, co się dzieje, nie jesteśmy w stanie wykonać tego, czego się od nas oczekuje, a współpracownicy nas nie lubią i śmieją się pod nosem z każdego naszego potknięcia.** My jako dorośli taką pracę moglibyśmy zmienić. Dziecko, w kwestii wyboru szkoły i reakcji na to, co się tam dzieje, jest zależne od opiekunów.

Sytuacja, w której dziecko odmawia chodzenia do szkoły ma zwykle złożone przyczyny. Do najczęstszych kłopotów, z jakimi borykają się dzieci należą:

- lęk przed nauczycielem, sprawdzianem, odpowiedzią ustną,
- trudności w relacjach z kolegami i koleżankami,
- przemoc szkolna,
- zaburzenia rytmu dobowego, zaburzenia snu (jeżeli dziecko zasypia o drugiej w nocy, nie będzie w stanie wstać do szkoły o siódmej).

Trudności może nasilać niekonsekwentna postawa rodziców – na przykład, jeżeli uczeń, który odmawia pójścia do szkoły, zamiast tego ogląda z ulubioną ciocią seriale – to taka sytuacja zachęca dziecko, żeby następny dzień spędzić tak samo...

Im dłużej trwają nieobecności, tym trudniej wrócić. Dlatego ważna jest szybka reakcja rodziców. Co można zrobić?

- Porozmawiać z dzieckiem, zorientować się, co jest jego trudnością i czego się obawia.
- Omówić z dzieckiem możliwe rozwiązania problemu: może potrzebna jest pomoc w nauce z matematyki, może rozmowa z psychologiem szkolnym, może interwencja szkoły wobec tego, co dzieje się w klasie?

• Nawiązać kontakt ze szkołą, omówić ze szkołą jak szkoła może pomóc dziecku w jego kłopotach.

• Zastanowić się z dzieckiem, jak sobie radzić w sytuacjach trudnych (np. co może zrobić, jeżeli nauczyciel zapyta go o coś, czego nie wie? Jak można zareagować, jeżeli kolega odezwie się niemiło?).

• Zastanowić się z dzieckiem, jak może sobie radzić ze swoimi emocjami – co może zrobić w szkole (np. porozmawiać z psychologiem szkolnym? Pójść do wychowawcy? Ale może wystarczy porozmawiać z koleżanką na przerwie? Pójść do biblioteki?) i co może zrobić w domu (rysować, słuchać muzyki? Spotkać się ze znajomymi, porozmawiać z przyjaciółmi? Spędzić czas z rodzicami?).

• Upewnić się, że dziecko ma odrobione lekcje, czuje się przygotowane do sprawdzianów i chodzi spać o odpowiedniej porze.

• Mieć zaplanowany plan poranka, w którym jest wystarczająco dużo czasu na ubranie się, zjedzenie śniadania i wyjście bez pośpiechu.

Często, jako uzupełnienie tych działań, potrzebna jest pomoc psychologa. Jeżeli okaże się, że trudności w chodzeniu do szkoły wynikają z objawów – na przykład depresyjnych – kolejnym krokiem będzie konsultacja lekarska.

Dr hab. n. med. Barbara Remberk – Kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii, Specjalista w projekcie „Razem do rozwoju – Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży”.

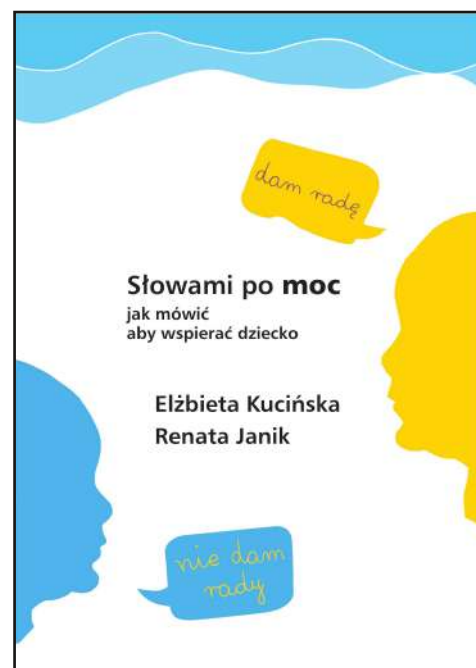
Bezpłatne
poradniki
dla rodziców
o komunikacji
i nastoletniej
depresji:

www.stowarzyszenie-
integracja.pl/materialy-
do-pobrania

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA – JAK BUDOWAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE U DZIECI I MŁODZIEŻY?

AGNIESZKA CZECHOWSKA

Żyjemy w czasach, w których szczególnie potrzebujemy sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Część z nas doświadczyła utraty zdrowia czy straty bliskich osób. Pandemia spowodowała, że utraciliśmy lub zmniejszyło się nasze poczucie kontroli, a większość z nas doświadczyła straty dotychczasowego stylu życia. Nasze dzieci, nasi uczniowie znaleźli się w bardzo trudnej sytuacji, ponieważ ich potrzeby rozwojowe związane są w bardzo dużym stopniu z potrzebą separacji, z budowaniem swojej odrębności poprzez relacje rówieśnicze. Relacje społeczne dla młodzieży są źródłem wsparcia, zrozumienia i dobrego samopoczucia. Z wielu badań i obserwacji specjalistów wynika, że ograniczenie kontaktów i izolacja wpływają negatywnie na samopoczucie psychofizyczne dzieci i młodzieży, powodując nasilenie objawów depresyjnych, lękowych, zachowań autoagresywnych oraz objawów somatycznych związanych ze stresem. Co trzeci nastolatek w wieku 13-17 lat określa swój stan psychiczny jako zły (raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę – wrzesień 2020).



Trudnych sytuacji nie uda nam się uniknąć, na wiele wydarzeń nie mamy wpływu, natomiast możemy budować naszą odporność psychiczną. Tak jak dbamy o odporność fizyczną naszą i naszych dzieci, tak samo ważne jest, abyśmy dbali o swoje zdrowie psychiczne i pomagali naszym dzieciom budować odporność psychiczną. Wówczas i my, i nasi podopieczni, będziemy mogli sobie lepiej poradzić z różnymi codziennymi stresami a także z wydarzeniami określanymi jako traumatyczne.

Pojęcie odporności psychicznej związane jest z koncepcją *resilince* i jest znane w psychologii już od lat 50-tych. Inspiracją do zajęcia się tym zagadnieniem były obserwacje rozwoju dzieci i młodzieży, wzrastających w niekorzystnych warunkach życiowych. Słowo to, w dosłownym tłumaczeniu, oznacza „sprężystość, elastyczność, zdolność regeneracji” – kiedy coś nas spotka, stres przekraczający nasze zdolności adaptacyjne, to przez jakiś czas nasze funkcjonowanie może być zakłócone, przeżywamy trudne emocje, ale dzięki swojej sprężystości (*resilience*) po jakimś czasie wracamy do równowagi psychicznej. Doświadczenia życiowe nie załamują nas.

Koncepcja ta zakłada możliwości budowania i rozwoju odporności psychicznej przez całe życie. Odporny psychicznie to nie znaczy wolny od objawów – to znaczy posiadający umiejętności i zasoby do radzenia sobie z trudnymi, stresującymi sytuacjami.

W jaki sposób możemy pomóc sobie i naszym podopiecznym dbać o odporność psychiczną?

- Dbajmy o dietę, sen i aktywność fizyczną. Coraz więcej wiemy o tym, w jaki sposób to jak traktujemy nasze ciała (co jemy, czy dbamy o higienę snu, czy mobilizujemy się do ruchu) wpływa na nasz mózg, układ nerwowy i hormonalny. A w rezultacie na nasze emocje. Jesteśmy całością psychobiologiczną.

- Rozwijajmy samoświadomość emocjonalną. Uczmy siebie i nasze dzieci czym są emocje, jak je w sobie zauważać, nazywać. Zauważajmy stany emocjonalne dzieci.

Zamiast mówić: „Nie martw się, nie złość się”, powiedz: „Widzę, że ci smutno”, „Widzę jak cię to zezłościło”

- Uczmy dzieci sposobów rozładowywania emocji, radzenia sobie z nimi. Podsuwajmy im pomysły co mogą zrobić, aby poczuć się lepiej. Może to być posłuchanie muzyki, rysowanie, aktywność fizyczna, ciepła kąpiel, sesja oddychania czy relaksu, ale też rozmowa o emocjach z nami lub inną osobą. Rozwijajmy umiejętność samouspokojenia.

- Rozwijajmy umiejętność myślenia. Szukajmy razem rozwiązań problemów, pomóżmy w tworzeniu listy plusów i minusów różnych rozwiązań, omawiajmy różne zagadnienia dotyczące problemów bohaterów seriali i książek. Zainteresujmy się treningiem uważności.

- Rozwijajmy umiejętność pozytywnego myślenia i poczucia skuteczności. Zachęcajmy i wspierajmy w angażowaniu się w różne akcje, w wolontariat (pomoc w schronisku dla zwierząt, pomoc komuś w nauce). To zmniejsza poczucie bezradności i buduje zasoby.

- Pomagajmy w budowaniu relacji społecznych poprzez motywowanie do aktywności społecznej, przynależność do grup i wspólnot zainteresowań, wspierajmy spotkania ze znajomymi.

- Uczmy korzystania z pomocy psychologicznej. Prośenie o pomoc to nic złego – tego uczmy także swoim przykładem. Rozmowa z osobą spoza rodziny, ze specjalistą, z przyjacielem, korzystanie z grup wsparcia, to ważne elementy dbania o zdrowie psychiczne. Gdy boli nas ręka, gdy mamy gorączkę – idziemy do lekarza. Gdy „boli nas” coś w psychice, to rozmawiamy o tym ze specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą, psychiatrą.

W tak krótkim artykule mogłam Państwu jedynie wskazać kierunki dbania o odporność psychiczną. Podkreślam jednak, że w dbaniu o odporność psychiczną musimy być przykładem dla naszych dzieci. Tak jak bierzemy witaminy i suplementy

zwiększając naszą odporność na wirusy, tak zadbajmy o to, aby w naszym codziennym życiu poświęcić choć 15 minut na przeskanowanie emocji i wyciszenie myśli. Dzieci uczą się przez modelowanie, zatem dbajmy o swoje zdrowie psychiczne, a nasze dzieci też będą zdrowsze.

Agnieszka Czechowska – psycholożka, psychoterapeutka. W Stowarzyszeniu INTEGRACJA angażuje się w różne inicjatywy na rzecz zdrowia psychicznego – prowadzi szkolenia dla nauczycieli, rodziców, konsultuje i realizuje programy profilaktyczne.



NA ŻŁOTYM DYWANIE

**CHOINKO, CHOINKO,
ŚWIĄTECZNĄ MASZ MINKĘ!
ŁAŃCUSZEK WPLECIONY
W ZIELONĄ CZUPRYNKĘ!**

**STANĘŁAŚ W POKOJU,
NA ŻŁOTYM DYWANIE
I CIEŃ TWÓJ IGLASTY
ZATAŃCZYŁ NA ŚCIANIE.**

**USIĄDĘ PRZY TOBIE
I PODAM CI RĘKĘ.
TO NIC, ŻE MASZ TROCHĘ
KŁUJĄCĄ SUKIEŃKĘ.**

DOROTA GELLGERN

KRZYWDZENIE I PRZEMOC WOBEC DZIECI

– CHARAKTERYSTYKA I FORMY POMOCY

ANETA SZCZYGIELSKA

W 2020 roku liczba dzieci (osób do 18. roku życia), które doświadczyły przemocy w rodzinie i w związku z tym założone zostały procedury Niebieskich Kart w Dzielnicy Mokotów wyniosła 193 osoby. Stanowi to ponad 46% wszystkich osób, które zostały dotknięte przemocą w rodzinie. Są to dane alarmujące, świadczące o tym, że dzieci bardzo często są ofiarami przemocy, co wiąże się niewątpliwie z ich osobistą, bardzo trudną sytuacją, jak również świadczy o trudnej sytuacji rodzin, w których się wychowują.

Krzywdzenie dzieci i przemoc wobec nich jest zjawiskiem wielowymiarowym, o którym należy edukować całe społeczeństwo. Dane o przemocy, której dzieci co roku doświadczają, mówią o tym, iż zjawisko to nie wygasa, wręcz przeciwnie – pandemia, różnorodne problemy, których doświadczają dorośli, mogą wpływać na wzrost jego skali. **Czym jest przemoc wobec dzieci i jak jej przeciwdziałać? Dlaczego tak ważne jest, aby dzieci nie doświadczały krzywdzenia?**

Krzywdzeniem dziecka nazywamy intencjonalne akty, zachowania (bądź ich brak), które powodują, bądź mogą spowodować szkody dla jego dobra, rozwoju, zdrowia.

Dzieci najczęściej doświadczają przemocy ze strony osób sobie najbliższych – jest to zasmucający wniosek, jednak bardzo prawdziwy. Dzieci doświadczają przemocy najczęściej ze strony rodziców lub osób, które sprawują nad nimi opiekę, w miejscu, gdzie powinny czuć się dobrze, komfortowo i bezpiecznie – w domu, w rodzinie, w swoim najbliższym otoczeniu.

Zgodnie z definicją wyrażoną w Ustawie o przeciwdziałaniu przemocy, **przemoc jest jednorazowym lub powtarzającym się umyślnym działaniem na szkodę bliskich lub zaniechaniem działań koniecznych**

do ochrony ich zdrowia i życia. Działania te naruszają prawa i dobra osobiste członka rodziny, osoby najbliższej, a także innych osób zamieszkujących wspólnie. Przemoc w rodzinie w szczególności naraża osoby bliskie na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, narusza ich godność osobistą, nietykalność cielesną, wolność i swobodę, w tym również osobiste normy związane z życiem seksualnym. Powoduje szkody na zdrowiu fizycznym, psychicznym, a także wywołuje cierpienie i krzywdy moralne u osób, które jej doznają.

Podstawowymi cechami przemocy, które szczególnie należy podkreślić w kontekście przemocy wobec dzieci, są intencjonalność i nierównowaga sił. Intencjonalność oznacza działanie zamierzone, które ma na celu kontrolowanie i podporządkowanie sobie osoby krzywdzonej przez sprawcę. Nierównowaga sił oznacza, że jedna ze stron – w tym wypadku osoba stosująca przemoc – ma wyraźną przewagę nad tą, która tej przemocy doświadcza. W przypadku dziecka, które doświadczają przemocy, nierównowaga sił jest oczywista – dziecko jest zależne od swojego opiekuna pod wieloma względami, jest z nim związane uczuciowo, emocjonalnie. Innymi cechami przemocy w rodzinie jest powodowanie cierpienia i bólu, skutkujące utratą zdolności do samoobrony, jak również naruszanie praw i dóbr osobistych przez sprawcę poprzez wykorzystywanie przez niego przewagi.

Formami przemocy, jakiej doświadczają dzieci są: przemoc fizyczna, emocjonalna, seksualna lub zaniedbywanie, a dzieci często doświadczają kilku tych form jednocześnie, co powodować może daleko idące skutki dla jego życia w wielu sferach – sferze fizycznej (przemoc może doprowadzić do zaburzeń rozwoju lub jego zatrzymania), psychicznej, emocjonalnej, duchowej.

Przez **przemoc fizyczną** rozumiane są na przykład klapsy, bicie, szarpanie, duszenie – wszystkie zachowania, które naruszają nietykalność cielesną dziecka, a zadawane są przez osobę stosującą przemoc z zamiarem sprawienia cierpienia.

Przemocą emocjonalną są takie zachowania wobec dziecka jak poniżanie go, upokarzanie i ośmieszanie, brak wsparcia jakiego dziecko wymaga, uwagi i miłości. Jest to również stawianie dziecku wymagań, którym nie jest ono w stanie sprostać.

Przemocą seksualną wobec dziecka jest angażowanie go przez osobę dorosłą w aktywność seksualną. Odnosi się ona zarówno do zachowań, w których dochodzi do kontaktu fizycznego, jak również do takich, w których takiego kontaktu nie ma, a jest to np. pokazywanie dziecku pornografii, ekshibicjonizm, podglądanie.

Zaniedbanie dziecka również jest formą przemocy, charakteryzującą się tym, iż podstawowe potrzeby materialne i emocjonalne dziecka nie są zaspokajane, co niekorzystnie wpływa na jego rozwój, prowadzić może np. do chorób, utraty zdrowia, demoralizacji.

Skąd bierze się przemoc?

Zachowania charakteryzujące się stosowaniem przemocy wobec dziecka mają różnorodne podłoże. Literatura podaje, że często krzywdzone są dzieci niepełnosprawne, bardzo małe (do 4. roku życia), chore. Częściej przemocy doświadczają dzieci z tzw. ciężkich niechcianych, jak również te, które sprawiają rodzicom problemy, a z którymi ci nie potrafią sobie poradzić inaczej.

Brak odpowiednich umiejętności wychowawczych, wiedzy o etapach i potrzebach dziecka, jak również młody wiek, samotność w roli rodzica, doświadczenie przemocy w przeszłości, zaburzenia psychiczne, uzależnienia, trudności finansowe lub zawodowe, stres – to wszystko może wpływać i wyzwać agresję wobec dziecka a w konsekwencji przemoc wobec niego.

Często powodem stosowania przemocy jest również przyzwolenie na nią, czego najlepszym dowodem jest szeroka, społeczna dyskusja wokół „klapsa”. **Klaps jest przemocą – narusza nietykalność cielesną dziecka, powoduje w nim ból, cierpienie, narusza poczucie bezpieczeństwa. Klaps nie jest metodą wychowawczą, ponieważ uczy dziecko, że siłą wywiera się wpływ na innego człowieka, uczy je, że przemoc jest dozwolona, wywołuje strach, niepewność.**



Jakie są objawy przemocy?

Wydawałoby się, że najłatwiej jest zobaczyć siniaki, otarcia na skórze, ślady po przypalaniu papierosem, naderwane małżowiny uszne, wylewy w oczach, ślady po oparzeniach czy ugryzieniach, duszeniu lub krępowaniu, by stwierdzić, że dziecko doświadcza przemocy. Owszem, przywołane powyżej przykłady niewątpliwie świadczą o tym, że dziecko doznaje przemocy fizycznej, która najprawdopodobniej nie jest jednorazowa. Jednak objawami doświadczania przemocy przez dziecko są nie tylko te, które można zobaczyć. Są to także różnorodne stany, w których znajduje się dziecko, dotyczące jego samopoczucia, zdrowia, nastroju. Stanami takimi mogą być na przykład: nieokreślonego pochodzenia bóle brzucha, głowy, omdlenia, biegunki, duszności. Bardzo charakterystyczne dla dzieci doświadczających przemocy są bóle wędrujące. Wśród innych zachowań, które mogą świadczyć o tym, że dziecko doświadcza przemocy, są na przykład zachowania agresywne w stosunku do innych ludzi, duża lękliwość, niepokój, zamknięcie w sobie, apatia, stronienie od innych osób, np. koleżanek i kolegów w szkole.

Co można zrobić?

W problemie przemocy, której doświadczają dzieci, bardzo ważne są działania mające na celu edukację i profilaktykę, czyli zapobieganie, jak również działania pomocowe i interwencyjne w sytuacjach, gdy do przemocy dochodzi. Instytucje, takie jak ośrodki pomocy społecznej, fundacje i stowarzyszenia pracujące z rodzinami lub poradnie psychologiczno-pedagogiczne oferują rodzicom sze-

roki zakres wsparcia i pomocy. Zapewniają możliwość udziału w indywidualnym poradnictwie, jak również w warsztatach związanych z kształtowaniem kompetencji wychowawczych i opiekuńczych, radzenia sobie ze złością. Organizowane są również spotkania edukacyjne dla rodziców, którzy przeżywają rozstanie, są w konflikcie, a ich celem jest ograniczenie krzywd, jakie ich dzieci mogą doświadczyć z tego powodu.

Najważniejsze wydaje się być to, aby mieć świadomość, jakie zachowania mogą być krzywdzące dla dzieci i jak zachowania rodziców i opiekunów mogą wpływać na ich rozwój i dobrostan psychiczny i fizyczny. Dlatego też tak ważną rolę spełnia profilaktyka i otwartość różnych instytucji na pomoc rodzinom i dzieciom w bardzo trudnych sytuacjach życiowych, które mogą doprowadzić do występowania przemocy.

Konieczne podkreślenia jest, że przemoc jest zjawiskiem niezwykle krzywdzącym, które pozostawia ślad w psychice na całe życie. Konsekwencje doświadczania przemocy fizycznej, emocjonalnej, seksualnej czy zaniedbania ujawniać się mogą na różnych etapach życia i powodować trudności w funkcjonowaniu społecznym, w budowaniu relacji, w zaufaniu drugiemu człowiekowi.

Jeśli jesteś rodzicem i masz wątpliwości, pytania lub nie wiesz w jaki sposób – bez użycia przemocy – reagować i zaradzać trudnym sytuacjom wychowawczym – zgłoś się do najbliższego ośrodka pomocy społecznej i skorzystaj z pomocy psychologa lub osoby specjalizującej się w pracy z rodziną.

Jeśli doświadczasz przemocy lub jesteś jej świadkiem, możesz otrzymać profesjonalną pomoc psychologiczną, socjalną i prawną w ośrodku pomocy społecznej bądź w instytucjach lub organizacjach, zajmujących się tą problematyką.

Jeśli widzisz, że komuś dzieje się krzywda, słyszysz w mieszkaniu obok krzyki, wołanie o pomoc – wezwij Policję – zadzwoń na numer alarmowy 112. Możesz to zrobić anonimowo.

Jeśli podejrzewasz, że w Twoim otoczeniu jest dziecko, które doświadcza przemocy – reaguj, nie możesz pozostać obojętny. Pamiętaj, że dzieci bardzo rzadko zgłaszają fakt, że osoba bliska je krzywdzi, ponieważ są od niej zależne, są z nią związane emocjonalnie, a rodzina jest dla dziecka najważniejszym środowiskiem. Nie można jednak pozwolić na to, aby – nawet w rodzinie – dziecko doznawało przemocy. Takiej rodzinie, a przede wszystkim dziecku należy pomóc.

Na pytania i wątpliwości związane z przemocą, jej przyczynami i skutkami odpowiedzą specjaliści **Ośrodka Pomocy Społecznej** – wystarczy zadzwonić i umówić się na telefoniczną bądź osobistą konsultację.

Zadzwoń:

Filia Nr I (pracownicy socjalni)
Dolny Mokotów:
tel. 22 841 83 61
tel. 22 841 23 63

Filia Nr II (pracownicy socjalni)
Górny Mokotów:
tel. 22 844 15 38
tel. 22 844 58 84

Dział Pomocy Specjalistycznej
(psychologowie, asystenci rodziny, specjaliści):
tel. 22 852 61 30

Dział Wsparcia Społecznego
(pracownicy socjalni):
tel. 22 856 85 15

Numer alarmowy:
tel. 112

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”:
tel. 800 120 002

GDYBY NIE BYŁO „NIEGRZECZNYCH” DZIECI...

Maja WYBORSKA

NIEGRZECZNE, CZYLI JAKIE...

Bywa tak, że twoje dziecko jest nieposłuszne i buntuje się? Masz już dość ciągłego krzyku, kłótni, testowania granic? Dochodzisz do momentu, w którym złość przeplata się z bezradnością i nie widzisz szans na zmianę? Znasz to? Nawet nie zastanawiasz się, gdy automatycznie w Twojej głowie pojawia się łátka „niegrzeczne”.

Lubię wracać do cytatu R.W. Greene: „Każde dziecko jest grzeczne, jeśli potrafi”. Słowa te przypominają mi, że to naszą rolą jako dorosłych jest zadbanie o to, by pomóc dzieciom zdobyć kompetencje zamiast karać, za ich brak.

Fochy, nagle wybuchy, płacz, krzyk aż po bicie rodzeństwa lub siebie, to przykłady zachowań, które tak łatwo jest zaklasyfikować jako „niegrzeczne”. Gdy pojawiają się wywołują emocje u dorosłych. Wtedy prawie niemożliwe staje się wzięcie oddechu i na spokojnie skupienie uwagi na tym, co jest źródłem. A tym źródłem, zgodnie z Porozumieniem bez Przemocy, są niezaspokojone potrzeby dziecka. Zachowania te są tragicznym wyrazem niezaspokojonych potrzeb. Tragizm wynika po pierwsze – z tego, że takie zachowania zamiast zbliżyć, to oddalają szansę na realizację swojej potrzeby. Po drugie – cierpi na tym relacja z dorosłym, która dla dziecka jest krytyczna do przetrwania i budowania bezpiecznej bazy na przyszłość.

DZIECI, KTÓRE POTRZEBUJĄ NASZEJ UWAGI JESZCZE BARDZIEJ

Miano niegrzecznych czy trudnych często z automatu dostają dzieci z spektrum autyzmu czy dzieci z diagnozą ADHD. Dlaczego? Bo ich zachowania nie mieszczą się w tym, co wielu z nas uważa za „normę” społeczną. Tymczasem dzieci te, jak wszystkie inne, mają takie same potrzeby bezpieczeństwa, więzi, bycia zauważonym i docenionym.

Przy okazji warto wspomnieć, że autyzm to nie choroba. To odmienna



ścieżka rozwojowa, a odmienna nie znaczy gorsza czy lepsza. Z perspektywy rodzica niezbędne jest odejście od myślenia, że „z moim dzieckiem jest coś nie tak”. Dzieci w spektrum autyzmu, w tym te z diagnozą Zespołu Aspergera, mają te same potrzeby, co wszystkie inne dzieci. Ba! Nie tylko dzieci, ale też dorośli. Bazowe potrzeby, zgodnie z założeniami Porozumienia bez Przemocy, są wspólne wszystkim ludziom na całym świecie, niezależnie od wieku, wykształcenia, statusu społecznego. Czasem tylko zakres niezbędnego wsparcia się różni.

KOSZTY NORM SPOŁECZNYCH

Normy społeczne, również te mówiące o tym, co jest przyjmowane za „grzeczne”, to sposób na zasufladkowanie dzieci. Łatwo jest wpaść w spiralę oczekiwań i zapomnieć, że „niegrzeczny”, to tylko ocena. Jeśli się do niej przywiążemy, może jednak działać jak samospełniająca się przepowiednia. Jednocześnie świat, w którym funkcjonujemy pełen jest ocen i łatek, a przede wszystkim oczekiwań innych. Dlaczego to jest trudne? Bo to my, jako rodzice, boimy się ocen od otoczenia. To dla nas, ważna jest akceptacja społeczna. To u nas dorosłych pojawiają się niewygodne emocje, gdy dziecko robi coś, co nie wzbudza akceptacji innych.

ZAMIAST SZUFLADKOWANIA

Co w takim razie może zrobić dorosły, któremu jest trudno, gdy mierzy się choćby z krzykiem czy głośnym płaczem dziecka, a ocena „niegrzeczne” przychodzi do głowy lub słyszy je od otoczenia?

Przed wszystkim od takiej łatki warto się odkleić, a zamiast tego patrzeć na

przyczyny konkretnego zachowania. Pomóc w tym może spojrzenie na spokojnie już po danym wydarzeniu i odpowiedź na pytanie, co konkretnie zdarzyło się, że mam taką ocenę tego dziecka? To pierwszy krok, w którym zamieniamy oceny na obserwacje. Kolejne kroki to uświadomienie sobie, jakie uczucia się pojawiają i o jakich ważnych niezaspokojonych potrzebach rodzica informują. To wszystko po to, by przejść do kroku, który ma największe szanse na spowodowanie realnej zmiany. Tym krokiem jest prośba do siebie, dziecka lub innej osoby, która sprawi, że zarówno potrzeba rodzica, jak i dziecka, będzie mieć większe prawdopodobieństwo zaspokojenia. Dodatkowo, działając w ten sposób, rodzic modeluje sposób podchodzenia do trudnych sytuacji, dzięki czemu dziecko zdobywa nowe kompetencje, zarówno w zakresie świadomości uczuć i potrzeb, jak i otwartej komunikacji z innymi. Taka zmiana może być milowym krokiem ku światu opartemu na dialogu, a nie rywalizacji, ocenach, karach i nagrodach.

Jako trener komunikacji opartej na Porozumieniu bez Przemocy, chcę patrzeć na **każde** zachowanie człowieka jako na próbę zaspokojenia ważnych potrzeb. I nie zawsze jest to łatwe. Najważniejsze, by nie ustawać w tych działaniach, mimo momentów, w których dzieje się nie tak, jak byśmy świadomie wybrali.

Maja Wyborska – mieszkanka Starego Mokotowa, trenerka komunikacji opartej na empatii w biznesie i życiu, life & business coach, mediator w oparciu o Porozumienie bez Przemocy, certyfikowany praktyk Resonant Healing, wspiera też rodziców dzieci z Zespołem Aspergera w budowaniu szczęśliwych relacji.

DEPRESJA NASTOLATKÓW

ANNA GAWKOWSKA

Depresja jest zjawiskiem zagrażającym dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu. Kiedy pojawia się w okresie dorastania, może powodować różne zaburzenia w rozwoju nastolatka, takie jak: wypadanie ze szkoły, izolację społeczną, samo-okaleczenia, zwiększoną skłonność do sięgania po używki czy zagrażające życiu i zdrowiu próby samobójcze.

Depresję można i należy leczyć. Nie wolno nam, dorosłym, mylić jej na przykład z lenistwem i uważać, że dziecko może „wziąć się w garść”. Gdyby mogło, „wzięłoby się i ogarnęło” samo już dawno temu, po czym wróciło do beztroskiego życia.

Depresja zazwyczaj jest związana z silnym poczuciem cierpienia, smutku, beznadziei. Nie znam nastolatka (a pracuję ponad dwadzieścia lat z młodzieżą i rodzicami), który chciałby przebywać w stanie depresyjnym. Celowo używam słowa „stan”, gdyż do zdiagnozowania depresji potrzeba minimum dwóch tygodni utrzymujących się objawów. Depresję nie można więc nazwać dwudniowego „doła”, czyli obniżonego nastroju o krótkoterminowym przebiegu i widocznym powrocie do dobrostanu psychicznego.

Niepokój i zwiększoną uważność rodziców i pozostałych dorosłych towarzyszących nastolatkom w rozwoju powinny wzbudzić następujące objawy:

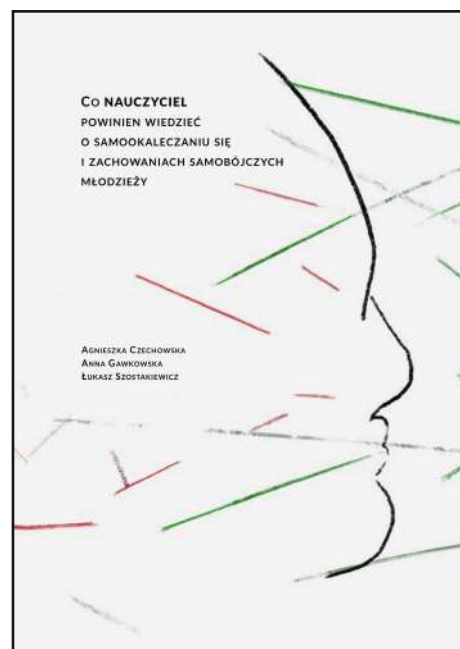
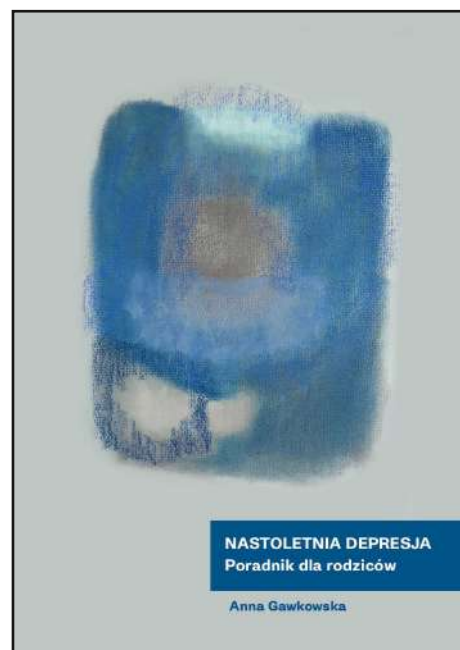
- depresyjny nastrój,
- brak energii,
- utrata zainteresowań i radości życia,
- zwiększone zmęczenie,
- zmniejszona aktywność,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- utrata pewności siebie,

- zmniejszona koncentracja i uwaga,
- poczucie winy i bezwartościowości,
- pesymistyczne wyobrażenia przyszłości,
- myśli i zachowania dotyczące samo-okaleczeń oraz prób samobójczych,
- problemy ze snem (nadmiarowa senność lub bezsenność),
- problemy z apetytem (utrata łaknienia lub objadanie się).

Wśród nastolatków zdarza się, że widoczne jest również pobudzenie motoryczne, rozdrażnienie, irytacja, lęki, somatyzacje (przejawianie się objawów psychicznych w ciele – przyp. red.), zachowania hipochondryczne oraz teatralne. (Kryteria podane za ICD-10, czyli klasyfikacją Światowej Organizacji Zdrowia).

Wspierającą reakcją dorosłych na objawy depresji u nastolatka jest spokojna, życzliwa rozmowa na temat stanu, w jakim nastolatek się znajduje, oraz zaproponowanie pomocy. Można wskazać dziecku zmiany w jego zachowaniu, które obserwujemy i które nas martwią. Należy pytać, jak nastolatek się czuje i jak można mu pomóc. Przede wszystkim należy podjąć leczenie. Umówić do psychoterapeuty i do psychiatry. W trakcie terapii towarzyszyć, wspierać ten proces. Ważne by rodzina i środowisko szkolne (najbliższe otoczenie nastolatka) również angażowały się w proces terapii. Rodziny mogą uczestniczyć w terapiach rodzinnych, grupach wsparcia dla rodziców. Szkoła może dbać o atmosferę życzliwości i współpracy. Warto wspólnie tworzyć indywidualne plany pomocy dla nastolatka. Zadać o przestrzeganie zaleceń ze strony psychoterapeuty i lekarza psychiatry. Wspólnym staraniem możemy umożliwić i wspierać powrót nastolatka do szkoły, środowiska rówieśniczego i co najważniejsze do normalnego życia i rozwoju w dobrostanie psychicznym.

Anna Gawkowska – psycholożka i psycho-terapeutka. W Stowarzyszeniu Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi INTEGRACJA koordynuje program profilaktyki, w którym prowadzi warsztaty sieci, szkolenia, webinaria, grupy wsparcia oraz Szkołę Promocji Zdrowia Psychicznego dla trenerów chcących prowadzić warsztaty w tej tematyce. Zajmuje się tworzeniem oraz współtworzeniem książeczek poświęconych zdrowiu psychicznemu.



Bezpłatne poradniki: dla rodziców o nastoletniej depresji oraz nauczycieli o samookaleczaniu i zachowaniach samobójczych:
www.stowarzyszenie-integracja.pl/materialy-do-pobrania

WOLONTARIAT W BIBLIOTECIE Z OGRODEM

ZUZANNA MROZIK

Od stycznia można będzie dołączyć do grona wolontariuszy w Multimedialnej Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży nr XXXI na Tynieckiej 40a. Zapraszamy wszystkich, którzy skończyli 13 lat. Przy każdym projekcie współpracujemy z dużą grupą młodych ludzi. Nasi wolontariusze mają bardzo różne zainteresowania, gusty i talenty. Nie wszyscy lubią pisać i czytać. Nawet ci, którzy przychodzą do nas tylko po punkty, zawsze wychodzą z czymś więcej.

Zakres zadań oferowanych wolontariuszom jest bardzo szeroki. Obejmuje pomoc techniczną, doradztwo i przede wszystkim działania kreatywne.

Pomoc techniczna to m.in.: rozwieszanie plakatów i roznoszenie ulotek, robienie zdjęć podczas zajęć i imprez, przygotowywanie materiałów na zajęcia plastyczne, segregowanie klocków, towarzyszenie prowadzącym podczas warsztatów itp. W każdy czwartek wolontariusze prowadzą Klub Gier Planszowych.

Jako nasi doradcy wolontariusze wskazują tytuły książek, gier i filmów do zakupu, proponują gości na wieczory autorskie. Piszą recenzje książek i ciekawych, mniej znanych miejsc związanych z książką.

Działania kreatywne to najszerwsze pole aktywności wolontariuszy. To m.in.: kręcenie filmików i spotów promujących ogólnie czytelnictwo czy bardziej konkretnie – anonsujących spotkania autorskie, konkursy i inne imprezy w naszej placówce. To dwa wieloletnie projekty „Słup Recenzent” i „Książkowa Mapa Mokotowa”. W 2020 roku w ramach drugiego projektu wolontariusze stworzyli gazetkę – zina o małym antykwariacie książek anglojęzycznych przy Puławskiej. W tym roku poszukując ciekawych miejsc związanych z książką, odwiedzili kilka antykwariatów, czytelni i księgarenek, a bohaterem kolejnej gazetki będzie zakład introligatorski Rafała Korzenia.

Wolontariusze mogą realizować także własne, nowe pomysły na promocję czytelnictwa.

Wolontariat w MBdDiM jest dynamiczny i elastyczny. W zależności od warunków i potrzeb, a także przepisów związanych z pandemią, zmieniamy zakres zadań, miejsce realizacji (biblioteka, dom, plener) oraz proponujemy szkolenia i warsztaty. Każdy wolontariusz jest przez nas traktowany indywidualnie, ma częściową możliwość wyboru zadań zgodnie ze swoją dyspozycyjnością i umiejętnościami.

Młodzież zainteresowaną udziałem w wolontariacie prosimy o wypełnienie kwestionariusza, który znajduje się na stronie www.mbddim.pl i przesłanie go na adres mbddim@bpmokotow.waw.pl. Dokument można również dostarczyć do placówki do 21 stycznia 2022 r.

CO GRA W PAŁACU SZUSTRA?

ANDRZEJ MROWIEC

Warszawskie Towarzystwo Muzyczne im. Stanisława Moniuszki nie zapada w sen zimowy!

Nasze koncerty regularnie odbywają się w każdą niedzielę o godz. 12.00. Również w tygodniu piękną Salę Koncertową Pałacu Szustra wypełniają dźwięki muzyki jazzowej i klasycznej. To oczywiście propozycje dla dorosłych melomanów.

Ale za to soboty – to czas dla naszych najmłodszych! Miękkie, kolorowe kocyki, piękne, kameralne wnętrza, wspaniała muzyka i wykonawcy – u nas zawsze coś ciekawego się dzieje!

Od września do czerwca sezon koncertów dla dzieci trwa!

Mała Akademia Muzyki w co drugą sobotę zaprasza na spotkania z jedynym takim kwartetem smyczkowym! Słuchamy muzyki, przede wszystkim klasycznej, ale nie tylko! Gramy, śpiewamy, klaszczemy, czasem tańczymy i skaczymy. Czyli po prostu świetnie się bawimy!

„Jazz dla dzieci” – nasz najnowszy cykl prowadzony przez Magdalenę Gołębiowską – od pierwszego spotkania cieszy się ogromną popularnością. Młodzi melomani podczas koncertów w miły i przystępny sposób zapoznają się z muzyką jazzową. No bo przecież „jazz nie gryzie”!

Ostatnia sobota przed Świętami Bożego Narodzenia to oczywiście nasze doroczne spotkanie z uczniami i pedagogami Ognisk Muzycznych Warszawskiego Towarzystwa Muzycznego.

Zapraszamy do Pałacu Szustra!

Nieustająco zachęcamy do obserwowania nas na Facebooku, bo znajdziecie tu najświeższe informacje o naszych wydarzeniach!

<https://www.facebook.com/warszawskietowarzystwomuzyczne>
WTM



ŚMIECI...

ANNA WOŁYŃCZYK

Trzeba zgłaszać!

Kontenery na śmieci, stojące na chodnikach i na miejscach dla aut, to dla mnie okropny widok i uważam to za jedną z największych porażek władz miasta i Mokotowa. Ciągłe nie mogę pogodzić się z tym, że nie zrobiono nic, by przenieść je na zaplecza kamienic Starego Mokotowa i wspólnoty mieszkaniowe grzecznie (?) płacą za zajęcie tzw. pasa drogowego. Uważam, że Urząd Dzielnicy powinien włączyć się do sprawy i pomóc w ewentualnych mediacjach między wspólnotami, z których jedne mają podwórka a sąsiednie nie... Pomóc np. w formie wykupienia miejsca na altany, ale przede wszystkim zająć się tym!

Na początku listopada wszystkie kontenery ze szkłem w okolicach Skweru „Orszy” były przepełnione. Zadzwoiłam do naszej administracji, by monitować w sprawie szybkiego ich opróżnienia, ale usłyszałam, że harmonogram przewiduje, iż szkło będzie zabrane 25 listopada! Zamarłam – weszłam na stronę Harmonogramy wywozu odpadów – Warszawa 19115 i po wpisaniu adresu okazało się, że faktycznie przewiduje się odbiór szkła raz na miesiąc! Wiedziałam, że do tego czasu przechodnie będą brodzić w słoikach i butelkach, bo do kontenerów wspólnotowych, ale stojących na ulicach, szkło wrzucają wszyscy.



Stan w dn. 10.11.2021.



Ten sam kosz, stan w dn. 17.11.2021.

Napisałam maila – wraz ze zdjęciami – na adres kontakt@um.warszawa.pl i po dwóch dniach otrzymałam wiadomość, że kontenery zostaną opróżnione następnego dnia – i tak się stało! Warto więc zgłaszać takie sprawy. Szkoda jednak, że nic więcej w sprawie likwidacji śmieciowych plastikowych skrzyń się nie dzieje, choć o tym też wspomniałam.

Podejrzewam, że na początku grudnia znowu zgłoszę sprawę, gdyż odbiory mają być 23 grudnia...

MIASTECZKO ŚWIĄTECZNE

TO JEST

MIASTECZKO ŚWIĄTECZNE.

TAKIE CZYSTE I GRZECZNE.

KAŻDY DOM

BŁYSZCZĄCY JAK BOMBKA.

KAŻDY DACH

W LODOWYCH KORONKACH.

NA KOMINACH

BIAŁE DZWONECZKI,

OCZY DZIECI

JASNE JAK ŚWIECZKI.

I ULICE, DROGI I DRÓŻKI

PRZEMIENIONE

W BARWNE ŁAŃCUSZKI.

A NA RYNKU,

BO JEST TEŻ RYNEK,

PEŁNO SREBRNO-ZŁOTYCH CHOINEK.

DOROTA GELLNER



Sala Koncertowa w Pałacu Szustra.

CHCEMY BYĆ NOWOCZEŚNI. NIEZREALIZOWANY GMACH POLSKIEGO RADIA

HANKA WARSZAWIANKA

Kilka lat temu w Warszawie wybuchła awantura: biurowiec Plac Unii zaprojektowany przez pracownię APA Kuryłowicz & Associates wystaje zza Belwederu! Przy założeniu, że na ten ostatni spojrzymy z jednego konkretnego mostku w Łazienkach Królewskich.

A przecież wizualną dominantę w tym miejscu, na placu, gdzie kończy bieg Puławska i rozpoczyna Marszałkowska, planowano już w okresie międzywojennym. Siedziba Polskiego Radia, bo o niej mowa, miała stać na południowo-wschodnich krańcach dzielnicy reprezentacyjnej, po 1935 roku nazwanej Dzielnicą marszałka Józefa Piłsudskiego. Fundamenty pod inwestycję wykopano wiosną 1939 roku, a dziennikarze mieli się wprowadzić do gmachu trzy lata później

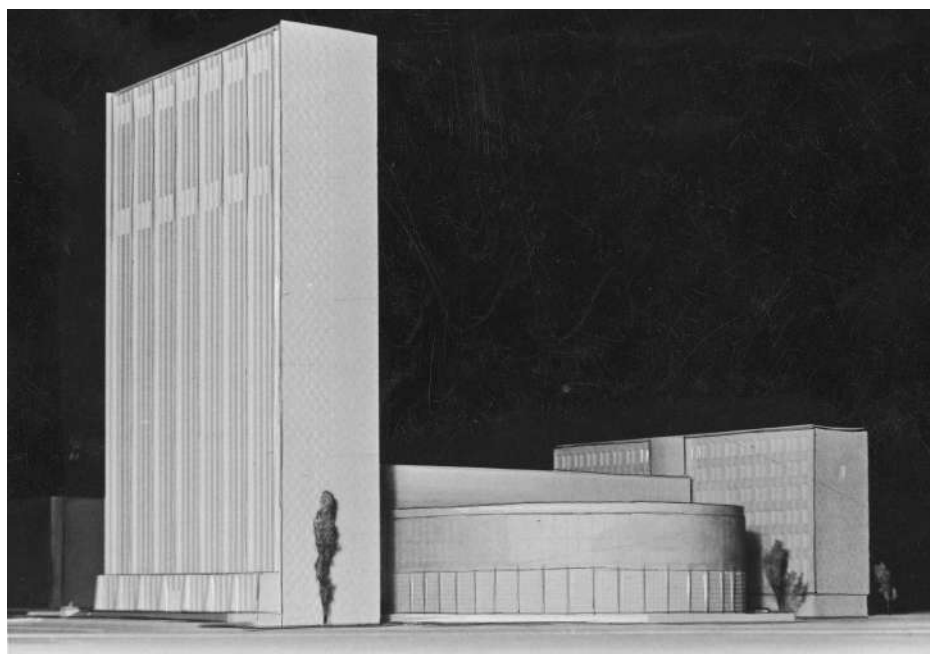
O tym, że częścią kompleksu ma być drapacz chmur, zdecydowano już na etapie definiowania założeń konkursowych. Budynki miały stać przy placu Unii między ulicą Żułowską (dziś Boya-Żeleńskiego), a aleją marszałka Edwarda Rydza-Śmigłego (dziś Waryńskiego). Żeby uniknąć niespodzianek, konkurs miał zamkniętą formułę. Zaproszono do niego wybranych, uznanych architektów, reprezentujących różną wrażliwość projektową: Bohdana Lacherta, Zygmunta Skibniewskiego, Kazimierza Marczewskiego, Tadeusza Łobosa, Józefa Szanajcę, Rudolfa Świerczyńskiego i Bohdana Pniewskiego. Projekt zakładał siedemdziesięciometrowy drapacz chmur w osi ulicy Puławskiej oraz niższą zabudowę, w której miały się mieścić studia nagrań. Zwycięzcą konkursu został Bohdan Pniewski, proponując od południa 21-piętrową wieżę połączoną z blokiem technicznym (8 pięter) i studiami nagrań (5 pięter). Niektórzy w projekcie dopatrują się inspiracji ówczesnymi lampami radiowymi (skądinąd podobne skojarzenia budził wśród mieszkańców Wielkiego Jąbłka blok Radio City, czyli siedziby radia w Nowym Jorku).

Tego nie rozstrzygniemy, dość, że Mokotów, z którego popłynęła w eter pierwsza w Polsce audycja radiowa, na siedzibę radia musiał czekać kilka kolejnych dekad i choć autor pozostał ten sam (Bohdan Pniewski) stylizyka nie ma nic wspólnego z projektem stanowiącym część Dzielnicy Marszałka Józefa Piłsudskiego...



graf. Narodowe Centrum Cyfrowe

Projekt modernistycznego Supersamu zrealizowany w 1962 roku.



graf. Narodowe Centrum Cyfrowe

Niezrealizowany projekt siedziby Polskiego Radia.

Z powodu wybuchu wojny prace wstrzymano, a w 1962 roku w tym miejscu stanął Supersam. Ironią losu jest, że Bohdan Pniewski (zwycięzca przedwojennego konkursu), zaprojektował ostatecznie siedzibę Polskiego Radia w alei Niepodległości, której forma architektoniczna oddawała już ducha nowej epoki.

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

Więcej na:
hankawarszawianka.com

Z KULTURĄ... O SPORCIE...

AKTYWNIE, CHARYTATYWNIE...

Z MAŁGORZATĄ PLICHIŃSKĄ
ROZMAWIAŁ MAREK MASŁOWSKI

Dyrektor mokotowskiego Ekonomika (Technikum Ekonomiczne nr 8) jak na wuefistkę przystało, od zawsze prowadziła aktywny tryb życia. Niemniej jednak od pewnego czasu dość często można ją spotkać na ścieżkach biegowych...

Marek Masłowski – Jak to się stało, że wybrałaś bieganie?

Małgorzata Plichcińska – W marcu 2020 roku, kiedy zamknięto kluby fitness, musiałam znaleźć jakąś aktywność, dzięki której odpręzę się po pracy i wielogodzinnym siedzeniu przed komputerem. Na rower było za zimno, więc padło na bieganie i marsze Nordic Walking. Jakby na zawołanie, w internecie zobaczyłam reklamę „Mój bieg urodzinowy”. Weszłam w nią i... okazało się, że trzeba przebiec tyle kilometrów, ile lat się kończy. Potrzebowałam tygodnia, żeby przebiec 45 kilometrów. Wtedy wciągnęłam się. Od marca 2020 roku przebiegłam lub przeszłam ponad 4 tysiące kilometrów.

MM – Trochę tych kilometrów się uezbiarało. Można to pogodzić z pracą?

MP – Oczywiście. Moim zdaniem sport doskonale reguluje codziennie funkcjonowanie. W tzw. dni treningowe (bo nie truchtam codziennie) wszystko mam tak poukładane, że *de facto* mam więcej czasu niż w dni, kiedy nie wychodzę na przebieżkę czy na marsz. No i zdarza się też, że startuję w różnego rodzaju imprezach biegowych czy marszowych.

MM – No właśnie... Imponująca jest Twoja kolekcja medali. Możesz powiedzieć parę słów, jakie to są imprezy?

MP – W naszym kraju jest dość dużo imprez biegowych/nordicowych – można powiedzieć, że jest w czym wybierać. W czasie pandemii wiele z nich przeniosło się w przestrzeń wirtualną, czyli każdy bieg/marsz miał określone ramy czasowe, a wynik był zaliczany na podstawie odczytu aplikacji. **Dzięki temu mogłam wystartować w imprezach, w których nie miałabym szansy na start w rzeczywistości, jak np. Australia Day Run, który stacjonarnie odbywa się w Sydney, a w 2021 roku w edycji wirtualnej mogłam go pobiec w Warszawie.** Ale najbardziej

lubię imprezy charytatywne, czyli takie w których część opłaty wpisowej jest przekazywana na jakiś szczytny cel. Każdy rok zaczynam biegiem dla WOŚP, a kończę świąteczno-noworocznym biegiem po zdrowie (w tym roku pobiegnę dla Alana). A w międzyczasie są imprezy takie jak: Onkobieg, Zawsze pier(w)si, bieg Invictusa, biegi dla Fundacji Słonie na balkonie, która pomaga dzieciom (w tym roku przebiegłam czertery edycje) i wiele innych...

Muszę też dodać, że imprezy biegowe traktuję bardzo rekreacyjnie – najbardziej cieszy mnie sam udział i możliwość pomagania. Natomiast imprezy nordicowe traktuję bardziej sportowo i jest to związane z pewnymi planami, ale to już temat na zupełnie inną rozmowę...

Której już oczekuję...



Marek Masłowski z młodymi zwyciężczyniami.



Maciej Lewicki podczas Turnieju Mokotów CUP.

CIOŚY Z KLASĄ

MACIEJ LEWICKI

W sobotę 11 grudnia w hali Osrodka Sportu i Rekreacji Mokotów odbył się coroczny Turniej Karate Shinkyo-kushin MOKOTÓW CUP o Puchar Burmistrza Dzielnicy Mokotów. W pierwszej części zawody były przeznaczone dla najmłodszych i najmniej doświadczonych karateków, nawet od wieku przedszkolnego w formule walk na tarczach. Zazwyczaj musieli się oni mierzyć z najtrudniejszym przeciwnikiem, jakim było *nieznane* związane z autoprezentacją przed publicznością. Nieco starsi koledzy i koleżanki wykonywali układy techniczne, zwane kata, oraz brali udział w konkurencji kumite (w dosłownym tłumaczeniu z języka japońskiego „spotkanie rąk”), a więc walki. Kumite w formule dla dzieci i młodzieży odbywały się w pełnych ochroniaczach i kaskach.

Emocjonujące pojedynki były oceniane przez doświadczonych sędziów, dzięki czemu cały turniej był przeprowadzony z należytą ostrożnością i bezpieczeństwem, bez potrzeby interwencji ratowników będą-

cych na hali. Impreza odbyła się w myśl zasady: po pierwsze przyjaźń, po drugie duch walki, po trzecie sport i nigdy w innej kolejności.

Na zakończenie odbyła się dekoracja i podsumowanie wysiłku zawodników. Okazało się, że puchary wręczali w imieniu Burmistrza Dzielnicy Mokotów Rafała Miastowskiego: Pan Krzysztof Gampel – Wydział Sportu Dzielnicy Mokotów, Krzysztof Rosiński – Dyrektor OSiR Mokotów oraz Marek Masłowski – Dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury „Mokotów”.

Ponad 150 młodych adeptów karate pokazało charakter, wolę walki oraz szacunek wobec siebie nawzajem. Słowa uznania należą się również rodzicom, którzy wspierają swoje pociechy w realizacji ich pasji oraz wychowaniu w sportowym stylu życia.

Organizatorem tego wydarzenia był Uczniowski Klub Sportowy HEROS kierowany przez Sensei Macieja Lewickiego, prowadzącego szkolenie dzieci, młodzieży oraz dorosłych na terenie dzielnicy Mokotów.

DO TEATRU PO RAZ PIERWSZY

JOANNA WOLAŃSKA

Pierwsza wizyta dziecka w teatrze jest bez dwóch zdań wielkim przeżyciem, często nie tylko dla niego, ale i dla rodzica. Warto zadbać o to, aby przeżycie to było jak najmielsze, pozbawione stresu i aby zostawiło cudowne wspomnienia. Od tego może w końcu zależeć, czy w przyszłości dziecko będzie z chęcią zasiadać na widowni teatru, czy raczej omijać to miejsce szerokim łukiem.

Na Mokotowie, w parku Morskie Oko, jest pewne wyjątkowe miejsce, które pomoże zadbać o wspaniałe pierwsze doświadczenia teatralne młodego widza. Kilka lat temu do pałacyku Szustra wprowadził się Teatr Scena 96.

Miejsce jest naprawdę szczególne, kameralne i wyjątkowo klimatyczne. Wchodząc na salę widowiskową, przenosimy się do prawdziwej, profesjonalnej przestrzeni teatralnej. Jest to jednak przestrzeń na tyle przytulna i niewielka (widownia mieści około czterdziestu osób), że nie przytłacza i nie onieśmiela nawet najmłodszych, czteroletnich widzów, bo właśnie dzieciom od takiego wieku dedykowany jest repertuar teatru. Aktorzy dbają o zbudowanie teatralnej atmosfery przed każdym spektaklem. Witają się z widzami, wskazują im miejsca, zwracają uwagę na magiczną granicę między widownią a sceną. Trzy dzwonki odliczają czas do rozpoczęcia spektaklu. Dzieci w przyjaznych warunkach osławiają się z nową sytuacją, jeszcze zanim zgasną światła na widowni i aktorzy wejdą na scenę.

Spektakle odbywają się zwykle w weekendy, jest to więc świetny pomysł na spędzenie miłej rodzinnej soboty lub niedzieli. Aktorzy są również otwarci na specjalne pokazy dla grup zorganizowanych. Wtedy można umówić się na konkretny dzień i godzinę oraz ustalić pozycję z repertuaru. To znakomita propozycja zwłaszcza dla szkół i przedszkoli.

Zachęcamy do kontaktu i odwiedzenia wyjątkowego teatru rodzinnego na warszawskim Mokotowie!



„Szewc Kopytko i Kaczor Kwak” — spektakl lalkowy nawiązujący do tradycji teatru wędrownego, oparty na motywach opowiadania Kornela Makuszyńskiego.

„Cmok.Smok” —
autorska wersja
popularnej
legandy
o wawelskim
smoku,
przystosowana do
percepcji
najmłodszego
widza.



„Krawiec Niteczka” — niezwykle pomysłowy, przepiękny piosenkami monodram oparty na opowiadaniu Kornela Makuszyńskiego.



„Czerwony Kapturek” – znana baśń, w zupełnie nowym i niezwykle oryginalnym wydaniu.

PREZENT DLA MIKOŁAJA

A JA SIĘ BARDZO, BARDZO POSTARAM

I ZROBIĘ PREZENT DLA MIKOŁAJA.

ZROBIĘ MU SZALIK PIĘKNY I NOWY,

ŻEBY GO NOSIŁ W NOCE ZIMOWE,

I ŻEBY NIE ZMARZŁ W SZYJĘ I W USZY,

GDY Z BUREJ CHMURY ŚNIEG ZACZNIE PRÓSZYĆ.

NIECH SIĘ UCIESZY MIKOŁAJ ŚWIĘTY!

TAK RZADKO KTOŚ MU DAJE PREZENTY.

DOROTA GELLNER



„Czarny Łabędź” – spektakl inspirowany baśnią o Brzydkim Kaczątku, porusza problem braku tolerancji dla odmienności.



„Paweł i Gawęł c.d.” – spektakl opowiada, jak mogłyby potoczyć się dalsze losy skłóconych sąsiadów znanych z wiersza A. Fredry.

MROKI STAREGO MOKOTOWA

AGATA CZARNOCKA

Stary Mokotów. Pewnie wielu z Was, którzy żyją tu od dawna, nie zdaje sobie sprawy, jaką sławą owiana jest ta dzielnica. Ja sama, gdy kilka lat temu po raz pierwszy odwiedziłam kogoś przy ulicy Narbutta, zakochałam się, a wiadomo – zakochany człowiek widzi świat przez różowe okulary i idealizuje stan rzeczywisty. Mieszkam już tutaj, jak na moje krótkie życie, całkiem długo i zakochanie zaczyna przeistaczać się w dojrzałą miłość, a ja – dostrzegam pijaczków na klatce schodowej.

Może zacznę od mojej naiwnej wizji Starego Mokotowa, z którą nie byłam na pewno osamotniona, gdyż dzielnica jest swojego rodzaju warszawską wersją Brooklynu: na Starym Mokotowie przede wszystkim wszyscy są tolerancyjni i wykształceni. Jest dużo urokliwych kamienic, a wiadomo, że w takich kamienicach mieszka bohema artystyczna. Dołączenie do grupy dzielnicowej natomiast spotęgowało uczucie, że sąsiedzi będą zawsze gotowi uratować z opresji.

Czy się myliłam? Nie do końca, ale bardziej niż do Brooklynu, porównałabym Stary Mokotów do sytuacji, kiedy z Warszawy wyjeżdżasz na podlaską wieś i musisz pozwolić, aby ta pielęgnowana bańka, w której chronisz się przed prawdziwym światem, zaczęła pękać.

Pamiętacie plakaty z płodami? Jeszcze kilka miesięcy temu właściwie żadnych innych na dzielnicy nie dało się uświadczyc. Taki plakat, który zawisł przy Carrefourze przy ulicy Madalińskiego (przy którym *de facto* bardzo często jest gęsto od proprawicowych plakatów), uświadomił mi, że społeczność mokotowska jest bardzo spolaryzowana. Na plakacie z wizerunkiem płodu toczyły się światopoglądowe awantury, zakreślone w pośpiechu markerem. Dzięki tym dyskusjom na światło dzienne wyszedł też inny, mniej tolerancyjny wizerunek Starego Mokotowa, którego przedstawiciele to przecież nasi sąsiedzi, ekspedientki w sklepach czy osoby codziennie mijane na spacerze z psem.

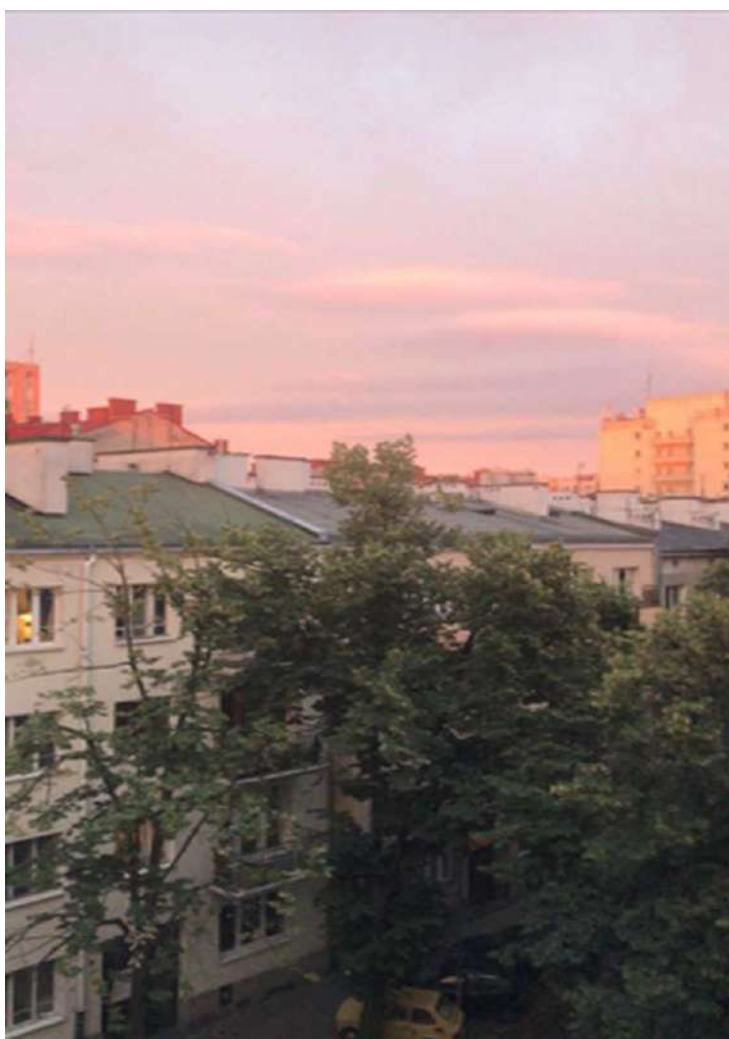


foto. Agata Czarnocka

Kolejne zderzenie z rzeczywistością wywołuje w moim przypadku lokalizacja, gdyż mieszkam niedaleko okrytej złą sławą kamienicy przy ulicy Kwiatowej. Idąc do sklepu, nawet rano, można napotkać lokatorów pewnej kamienicy w podróży po pierwszą lub kolejną setkę wódki. I zwykle interakcje bezpośrednie z mieszkańcami owej kamienicy mnie omijają, a jeśli już, to jest to nieszkodliwa prośba o drobniaki; gorzej natomiast z sytuacjami, które spotykają mnie już we własnym mieszkaniu. Proszę sobie wyobrazić – godzina dwunasta w południe, praca zdalna, jestem w trakcie ważnego spotkania. Nagle, zza okna dobiega disco-polo, puszczane tak głośno, jakbym rozkręciła do oporu głośniki w moim pokoju. No nic, trzeba przełknąć wstyd, przeprosić za sąsiadów i odpowiedzieć na zadane pytanie oraz trzymać kciuki, żeby w tym samym momencie inny sąsiad nie wydarł się niecenzuralnie na tamtych muzykalnych za oknem.

Co ciekawe, krzyk to dosyć popularna forma międzysąsiedzkiej komunikacji; podczas windowej pogawędki dowiedziałam się, że ktoś u nas w bloku kiedyś hałasował po nocy, więc jakiś sąsiad krzyknął w eter, pogroził, i się skończyło.

Niestety, muzyka odbiegająca od moich preferencji to najmniejszy problem. Owszem, mieszkają tam ludzie, z którymi nie podzielałam ani poglądów politycznych, ani gustu muzycznego, ale nie można zapominać, że takie socjalne kamienice, to nie tylko „radosna” patologia, pijana cały dzień i roztańczona. **Z kamienicy raz na jakiś czas słychać wołanie o pomoc, odgłosy przemocy domowej, a też czasem przez okno można dojrzeć schorowanych emerytów, którym sytuacja nie pozwala na wydostanie się z tego miejsca.** Niestety, nie mam pomysłu, jak reagować na te sytuacje, gdyż służby porządkowe zawodzą, raz po moim



OKIEM ANTONIEGO OŻYWYMY BUDYNKI MOKOTOWA

ANTONI NIEZGODA

Mokotów jest jedną z najbardziej znanych i lubianych dzielnic Warszawy. Od jakiegoś czasu widzę kamienice, które poddawane są naprawom i renowacjom. Jednakże, kiedy spaceruję ulicami Mokotowa, dostrzegam, jak tak naprawdę te renowacje wyglądają. Widzę gołe ściany i marniejące piękne budynki. Jestem pasjonatem sztuki i architektury, stąd bardzo ubolewam nad stanem rewitalizacji naszej dzielnicy. Niestety odnowa zazwyczaj polega wyłącznie na pomalowaniu ścian.

Żeby kamienice uzyskały swoją najlepszą formę, należałoby zorganizować renowacje na większą skalę i zaangażować ludzi, którym zależy na tym, żeby Mokotów był najpiękniejszą z warszawskich dzielnic. Dotychczas większość konserwacji prowadzona była przez wspólnoty mieszkaniowe, które mają ograniczone środki na renowacje – nic dziwnego, że ich działania dają jedynie zadowalające efekty.

Czy nie uważasz, Drogi Czytelniku, że byłoby lepiej, gdyby zlecono te działania wysokiej klasy fachowcom i dysponowano wystarczającą ilością środków, żeby wykonać to w sposób, który przyniosłby satysfakcję wszystkim i ocalił część naszego dziedzictwa kulturowego...? Do tego potrzebny jest plan, a przede wszystkim sponsorzy. Dzięki większym funduszom wreszcie można by rozpocząć prawdziwą rewitalizację kamienic.

Pozyskanie środków z Unii Europejskiej czy zaproszenie do współpracy fundacji wspierających tego typu inicjatywy nie robi się samo. I tu liczę na Was, Szanowni Czytelnicy Gazetki. Rozmawiamy ze znajomymi, dyskutujemy na ten temat, angażujemy się w działania na rzecz sprawy – dzięki temu zwiększą się szanse na spełnienie wizji pięknego Mokotowa, który nie straszy. Mam nadzieję, że z czasem ten pomysł wykiełkuje w coś realnego i przyczyni się do uczynienia naszej stolicy jeszcze piękniejszą.

Antoni Niezgoda jest uczniem 8 klasy mokotowskiej podstawówki.

telefonie policjanci pojawili się po dwóch godzinach, raz wcale...

Na szczęście, wystarczy, że mieszkańcy kamienicy wyjdą zza bramy budynku, a znajdą się w innym świecie. Świecie ładnych samochodów, firmowych ubrań, kolejnej piekarni, cen jak z kosmosu. Świecie wywieszonych tęczy flag i plakatów Strajku Kobiet, które młodzieńcy zza bramy czasami głośno wyklinają lub obrzucają jajkami. Obie grupy czasami spotykają się w tym samym miejscu, szczególnie wieczorami, na skwerku pod Kinem Iluzjon, gdzie jedna grupa pije wino i je bezglutenowe ciasto, a druga na ławeczce syczy piwo marki Romper (piwo znane z tego, że po konsumpcji butelka nigdy nie ląduje w koszu). Innym, bardzo popularnym miejscem na trunki wysokoprocentowe, jest ławka naprzeciwko sklepu „Sklep rzeczy

ładnych”; jeśli ktoś szuka butelek, to na pewno je tam znajdzie, niestety nie w koszu, a pod ławką.

I chciałabym się ludzić, że można coś z tym zrobić, ale niestety, taka sytuacja to problem systemowy. Możemy posprzątać rozrzucone butelki, od czasu do czasu dać jakieś drobne, albo dodać otuchy uśmiechem biednej staruszce, a w sytuacji kryzysowej zadzwonić po odpowiednie służby. Nie warto zamykać okien i odwracać wzroku od tej szarej, przygnębiającej części dzielnicy, bo być może przeoczymy wtedy prawdziwe wołanie o pomoc.

Agata Czarnocka i Antoni Niezgoda brali udział w warsztatach dziennikarskich organizowanych przez Partnerstwo Lokalne Stary Mokotów.

III JAPONIKI NA MOKOTOWIE ZA NAMI. W PLANIE KOLEJNE ZAJĘCIA

ANITA ZDROJEWSKA

Kuchnia japońska, ikebana, kintsugi, spotkanie autorskie czy przegląd performatywny Butoh Kai to krótkie podsumowanie wydarzeń zorganizowanych w Butohsferze w ramach Inicjatywy Lokalnej finansowanej przez Urząd Dzielnicy Mokotów Miasta Stołecznego Warszawy. Japoniki na Mokotowie trwały od 29 października do 28 listopada i odbyły się już po raz trzeci. Tym razem, poprzedzone zostały wystawą rzeźby Mirosława Bacy „Pospół/In Cahoots”.

Zielone otoczenie siedziby fundacji sprzyja wydarzeniom nawiązującym do kultury Japonii głęboko osadzonej w relacji z przyrodą. Zajęcia cieszyły się niezwykłą popularnością i niestety trzeba było czasem odmawiać osobom, które nie zdążyły się zarejestrować odpowiednio wcześniej.

Japoniki rozpoczęły warsztaty kintsugi nawiązujące do drewniano-kamiennych rzeźb Mirosława Bacy. Dzięki Joannie Koryciarz-Kitamikado, uczestnicy mogli badać co kryją w sobie kamienie i przekonać się, że piękno tkwi w niedoskonałości. Kolejne zajęcia – ikebana – dzięki użyciu różnorodnego materiału roślinnego wniosły do przestrzeni kolor i życie. Prowadziła je Wioletta Piórkowska z Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha.

Piotr Milewski, autor (m.in.) „Dzienników japońskich”, podzielił się z publicznością ciekawostkami z podróży po Japonii a na warsztatach kulinarnych z mistrzem Kazuyą Kuramochim uczestnicy przygotowywali proste, pożywne ale też bardziej wymagające potrawy.

III Japoniki zakończyły spektakle Butoh Kai, w których uczestniczyli – tym razem jako widzowie – rozpoczynający tournée w Polsce mistrz butoh – Atsushi Takenouchi oraz tworząca muzykę na żywo – Hiroko Komiya. Publiczność mogła porozmawiać z artystami także w kontekście wydanej przez fundację – dzięki dofinansowaniu Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca – książki „Atsushi Takenouchi Jinen Butoh”.



Ikebana

Wystawa w Fundacji Pompa



Kintsugi

Wszyscy czerpali dobrą energię z tych spotkań. Potrzebujemy jej, szczególnie w kontekście ograniczeń i napięć wywołanych pandemią. Na pewno będą kontynuowane kulinaria i warsztaty tańca butoh, także dla seniorów.

Więcej informacji o Japonikach fundacji na:

www.fundacjapompka.org.pl



Fot. Archiwum Fundacji Pompa

Kulinaria

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.

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

BIAŁE SNY

TY I JA, JA I TY

MAMY ZIMĄ BIAŁE SNY.

BIAŁE DROGI NAM SIĘ ŚNIA,

BIAŁY OGRÓD, BIAŁY DOM,

A W TYM DOMU OKNO ŻŁOTE.

ZAJRZYJ TAM, GDY MASZ OCHOTĘ.

NA CHOINCE ŚWIATŁA PŁONĄ

W TYM ZIMOWYM BIAŁYM DOMU

I KOLEDA W ŚNIEŻNYCH TIULACH

DO CHOINKI SIĘ PRZYTULA.

A WYSOKO, NAD DRZEWAMI

LECĄ KARTKI Z ŻYCZENIAMI.

SYPIĄ SIĘ NA BIAŁY DACH

I WIRUJĄ W NASZYCH SNACH.

DOROTA GELLNER

MOKOTOWSKIE ŚRODOWISKOWE
CENTRUM ZDROWIA
PSYCHICZNEGO DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY

W ramach Mokotowskiego ŚCZP DiM przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii prowadzony jest **Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży** kierowany przez CM Damiana – Partnera Instytutu w projekcie

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

Formy wsparcia obejmują m.in.: porady psychologiczne, psychoterapię indywidualną, wsparcie psychospołeczne, wizytę domową i środowiskową.

CM Damiana, ul. Raławicka 27

Zapisy: tel. 516 018 429

W ramach MŚCZP DiM – **INTEGRACJA Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi** odpowiada za realizację działań profilaktycznych i psychoedukacyjnych dla dzieci, młodzieży i ich rodzin, współpracę z placówkami szkolnymi oraz pozaszkolnymi a także innymi instytucjami, organizacjami pracującymi na rzecz dzieci, młodzieży i ich rodzin na Mokotowie.

Informacje:
www.stowarzyszenie-integracja.pl

Kontakt:
profilaktyka@stowarzyszenie-integracja.pl

PUNKT ZAGOSPODAROWANIA CZASU
WOLNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

ALICJA WALICKA

To niezwykle miejsce – Punkt Zagospodarowania Czasu Wolnego Dzieci i Młodzieży na **Gagarina 27** – funkcjonuje na mokotowskich Sielcach już kilkanaście lat.

Zapraszamy dzieci w wieku 7–15 lat na nieodpłatne zajęcia odbywające się od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00–18.30.

Oferujemy pomoc i wsparcie w odrabianiu zadań domowych, indywidualne zajęcia wyrównawcze oraz ciekawe warsztaty i zajęcia: plastyczne, sportowe, komputerowe i rękodzielnicze. Wspólnie bawimy się, gramy w planszówki i kreatywnie spędzamy czas. Organizujemy również wycieczki na basen, do sali zabaw, parku trampolin czy do kina.

A wszystko odbywa się w miłej, przyjaznej – domowej atmosferze pod okiem wykwalifikowanej kadry.

Serdecznie zapraszamy!

W razie potrzeby prowadzimy także zajęcia zdalne.

Nasz Punkt działa przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Mokotów.

W sprawie zapisów prosimy o kontakt:

tel. 22 443 67 72, 22 443 67 71 lub e-mail: awalicka@um.warszawa.pl

Do zobaczenia! Ponowne zajęcia ruszają od ok. połowy stycznia 2022 r.

**PUNKT ZAGOSPODAROWANIA
CZASU WOLNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY**
przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

**ZAPRASZAMY
DZIECI W WIEKU 7-15 LAT
DO NASZEJ ŚWIETLICY**

- PROFESJONALNA KADRA
- ATRAKCYJNE ZAJĘCIA
- POMOC W NAUCIE

OFERUJEMY NIEODPŁATNIE:

- pomoc w odrabianiu lekcji
- zajęcia komputerowe
- warsztaty kreatywne i rękodzielnicze
- zajęcia sportowe
- wycieczki i wyjścia na basen, do kina, sali zabaw, parku trampolin
- zajęcia wspierające rozwój kompetencji społecznych
- gry i zabawy

ZAPRASZAMY
TEL. 22 443 67 72
ADRES: UL. GAGARINA 27, 00-754 WARSZAWA
E-MAIL: awalicka@um.warszawa.pl
@SWIETLIKANAGAGARINA

**MIEJSCE
DZIAŁALNOŚCI**
Stąd jesteśmy!

**WYBRANE DZIAŁANIA
WYDZIAŁU SPRAW
SPOŁECZNYCH I ZDROWIA DLA
DZIELNICY MOKOTÓW NA
RZECZ DZIECI I MŁODZIEŻY**

IZABELA GOMZA

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia prowadzi szereg działań skierowanych do dzieci i młodzieży zagospodarowujących ich czas wolny. W tym numerze przybliżymy Państwu działalność Placówek Wsparcia Dziennego.

Placówki Wsparcia Dziennego, w skrócie PWD zajmują się dziećmi i młodzieżą, które doświadczają różnych problemów. Finansowane są ze środków budżetu Miasta st. Warszawy.

Na Mokotowie działają 4 takie placówki: świetlica Katolickiego Ruchu Antynarkotycznego KARAN na Wierzbnie przy ul. Malczewskiego 52, świetlica Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom „Gniazdo” znajdująca się na Starym Mokotowie w Szkole Podstawowej nr 175 przy ul. Kazimierzowskiej 16 oraz dwie placówki Towarzystwa Przyjaciół Dzieci przy ul. Konduktorskiej 17 (Stary Mokotów) i Abramowskiego 9/50 (Wierzbno).

Właśnie został rozstrzygnięty konkurs na ich prowadzenie na lata 2021-2024 i jest to kontynuacja wcześniejszych takich działań.

W placówce KARANU prowadzona jest pomoc dzieciom i młodzieży w nadrobieniu zaległości edukacyjnych i korekcie zachowania oraz zagospodarowanie ich czasu wolnego, co jest czynnikiem chroniącym przed sięganiem po różne substancje uzależniające.

Placówka prowadzi warsztaty umiejętności psychospołecznych z elementami socjoterapii, zajęcia edukacyjne, w tym nakierowane na profilaktykę uzależnień, warsztaty uczące alternatywnych stylów życia wolnych od uzależnień w tym np. zajęcia muzyczno-ruchowe, zajęcia z elementami arteterapii, zajęcia kulinarne, taneczne oraz indywidualne zajęcia specjalistyczne wg potrzeb i diagnozy dzieci, takie jak terapia ręki czy zajęcia logopedyczne. Świetlica organizuje wyjścia na basen, wycieczki i wyjazdy integracyjno-psychoedukacyjne. Prowadzone jest także dożywanie.

Karan prowadzi też poradnictwo rodzinne dla dzieci, ich rodziców lub opiekunów prawnych oraz działania w środowisku i pracę pośrednią na rzecz dzieci i ich rodzin.

W placówce Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom „Gniazdo” prowadzone są zajęcia wychowawcze, pomoc w nauce (np. korepetycje, zajęcia reedukacyjne, odrabianie lekcji), zajęcia ze specjalistami dobranymi w miarę potrzeb na podstawie diagnozy dziecka (np. z psychologiem, pedagogiem, logopedą, Integracja Sensoryczna, socjoterapia, psychoedukacja, Trening Umiejętności Społecznych) zagospodarowanie czasu wolnego i rozwijanie pasji i zainteresowań (np. zajęcia sportowe, artystyczne, komputerowe, wycieczki, projekty grupowe itp.).

Prowadzone jest także dożywanie (co najmniej jeden posiłek dziennie oraz napoje). Posiłki planowane są zgodnie z zasadami kształtowania poprawnych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży. Prowadzona jest także praca z rodziną, a w miarę możliwości pomoc psychologiczna i pedagogiczna.

W placówkach Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

- zapewnia się opiekę, wychowanie i bezpieczeństwo,
- aktywizuje do podejmowania działań na rzecz własnego rozwoju i zdrowia,
- wyrównuje deficyty edukacyjne,
- prowadzi działania na rzecz wzrostu umiejętności psychospołecznych i przygotowania do pełnienia ról społecznych,
- rozwija zainteresowania, uczy się pożytecznego i efektywnego zagospodarowania czasu wolnego,
- prowadzi profilaktykę zachowań ryzykownych,
- pomaga rodzinom z różnymi problemami, m.in. wychowawczymi;
- prowadzi także poradnictwo i konsultacje dla rodziców dzieci.

**SENIORZY
I NIE TYLKO**

ZEBRAŁA IZABELA GOMZA

Spotkania online:

DOM KULTURY DOROŻKARNIA

ul. Siekierkowska 28

Zaprasza na cykl wykładów i rozmów o sztuce współczesnej w każdy trzeci poniedziałek miesiąca o godz. 19.00

Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: <https://app.evene.pl/event/377594-149/>

Platforma ZOOM, osoby zapisane otrzymają link w dniu wykładów.

tel. 22 841 91 22
www.dorozkarnia.pl
biuro@dorozkarnia.pl

Spotkania stacjonarne:

Dom Spotkań z Historią

ul. Karowa 20

Oprowadzanie po wystawie „Jedyne. Niepowtarzalne historie polskich fotografek”

5 stycznia 2022, godz. 14.30

Królikarnia

ul. Puławska 113a

Oprowadzanie po wystawie „Xawery Dunikowski. Malarstwo”

Wstęp bezpłatny

Liczba miejsc ograniczona, zapisy:

damian.kalita@dorozkarnia.pl
tel. 22 841 91 22

**OŚRODEK EDUKACJI KULTURALNEJ
„SADYBA” MSN „ENERGETYKA”**

ul. Korczyńska 6

Zajęcia dla wszystkich grup wiekowych: zajęcia cykliczne w grupach stałych uczestników, działalność klubowa (Klub Seniora, Klub Malucha), formy uzupełniające stałą działalność ośrodka (zespół wokalny, biblioteka, akcje „Zima w klubie” oraz „Lato w klubie”), imprezy klubowe (artystyczne i okolicznościowe dla dzieci i dorosłych, prelekcje, wykłady, warsztaty edukacyjne, pokazy), imprezy poza siedzibą klubu.

tel. 22 642 59 08 lub 608 554 398
oek.sadyba@msmenergetyka.pl
www.oeksadyba.msmenergetyka.pl

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców

ul. Woronicza 44a

Mokotowski Klubu Seniora

Prowadzi działalność o profilu muzyczno-tanecznym.

Spotkania kawiarniane organizowane są w niedzielę w godz. 13.00–17.00

W środy w godz. 11.00–14.00 odbywają się próby solistów, czyli grupy wokalne zespołu klubowego Sonata.

W tygodniu odbywają się spotkania, podczas których organizowane są m.in. wykłady edukacyjne lub inne wydarzenia (np. relaksacyjne sesje dźwiękowe przy gongach).

Szczegółowych informacji udziela kierownik klubu od poniedziałku do środy w godz. 9.00–15.00

tel. 660 617 131

E-pracownia komputerowa wyposażona w sprzęt i oprogramowanie dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zajęcia przeznaczone są dla młodzieży, dorosłych, w tym seniorów. W zajęciach z obsługi komputera chętnie uczestniczą osoby starsze, które cenią sobie indywidualnie udzielane instrukcje.

E-pracownia wznowia swoją działalność w połowie stycznia 2022 roku.

Studio rekreacyjno-sportowe (siłownia). Porady i konsultacje udzielane są indywidualnie przez instruktora i dostosowane do umiejętności i oczekiwań uczestników.

Otwarte od poniedziałku do piątku – wznowi swoją działalność w połowie stycznia 2022 roku.

Aktualne informacje znajdziecie Państwo na profilu FB Mokotowskiego Centrum Integracji Mieszkańców prowadzonym przez Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów lub pod tel.:

tel. 22 443 67 70

II Ogród Jordanowski

ul. Odyńca 6 oraz J. Bytnara „Rudego” 15a

Proponuje organizację czasu wolnego dzieciom i młodzieży w formach:

1. Stałych (zajęcia cykliczne rozwijające zainteresowania o profilu sportowym, artystycznym i dydaktycznym),
2. Rекреacyjno-sportowych w budynku i na powietrzu (tenis stołowy, bilard, piłkarzyki, sporty grupowe tj. koszykówka, siatkówka, piłka nożna itp),
3. Okazjonalnych (pikniki, turnieje, zawody, konkursy itp),
4. Okresowych (zajęcia specjalistyczne, projekty edukacyjne, inicjatywy lokalne itp.)

Wszystkie zajęcia są bezpłatne, skierowane do dzieci i młodzieży od 3 do 21 roku życia.

Dom Kultury KADR

ul. Rzymowskiego 42

Klubu Seniora

Spotyka się co czwartek o godz. 15.00.

Spotkania brydżowe odbywają się w poniedziałki i środy o godz. 15.00.

m.kuczynska@dkkadr.waw.pl
m.grabarski@dkkadr.waw.pl

tel. 787 086 401

Retro Akademia

Miejsce, gdzie poznają się ludzie w podobnym wieku i o podobnych zainteresowaniach.

To formuła, dzięki której każdy może poszerzyć swoją wiedzę, odkryć nowe talenty, twórczo spędzić czas, rozwinąć pasje i zainteresowania.

Dla uczestników przygotowano zajęcia: pilates gold, malarstwo i rysunek, ceramika, gimnastyka wzmacniająca i rozciągająca, gimnastyka kręgosłupa, zumba gold, qigong, taniec towarzyski.

k.cieslak@dkkadr.waw.pl

tel. 787 086 392



Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Seniorko! Seniorze!

Jeśli doskwiera Ci samotność, brakuje Ci rozmowy z drugim człowiekiem i chcesz, żeby regularnie odwiedzał Cię wolontariusz, zadzwoń do Stowarzyszenia mali bracia Ubogich i zapytaj o udział w programie **Tvoja obecność pomaga mi żyć.**

tel. 600 615 110 od poniedziałku do piątku w godz. 12.00–14.00

Udział w Programie OBECNOŚĆ jest bezpłatny

Mali bracia Ubogich od 18 lat wspierają seniorów, dzieląc się czasem i nadzieją.

Do Programu **zapraszamy również wolontariuszy** – osoby dorosłe, które chcą podzielić się swoim czasem i uwagą z drugim człowiekiem. Wolontariat w programie OBECNOŚĆ... to wspólne spędzanie czasu, rozmowy, spacer, dawanie drugiej osobie poczucia, że jest dla kogoś ważna, że jest ktoś, kto o niej pamięta.

Formularz zgłoszeniowy jest dostępny na stronie:

www.malibracia.org.pl/wolontariat



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.

STOPKA REDAKCYJNA

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

Wydawca/adres koresp.:

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

Druk: Drukarnia Efekt

Piotrowski sp.j.
www.drukarniaefekt.pl

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

Mamy dla Was quiz, w którym nagrodami są 3 bony o wartości 50 zł każdy „do zjedzenia” w MEZZE! Zaproszenie do zabawy rodziców lub rodzeństwo.

Możecie też przeprowadzić świąteczny quiz wśród swoich kolegów. Spośród odpowiedzi przesłanych w treści wiadomości lub w formie zdjęcia quizu z zakreślonymi odpowiedziami wylosujemy te trzy zwycięskie!



Jaką się u Was jada zupę podczas Wigilii?

- ☐ barszcz czerwony
- ☐ zupę grzybową
- ☐ coś innego

Wolicie spędzać Wigilię:

- ☐ w gronie dużej rodziny
- ☐ kameralnie wśród najbliższych

Podczas Wigilii musi być:

- ☐ karp smażony
- ☐ karp w galarecie
- ☐ inna ryba

Po wieczerzy wigilijnej

- ☐ idziecie na pasterkę
- ☐ oglądacie telewizję
- ☐ coś innego

Który film musicie obejrzeć w Świąta

- ☐ Kevin sam w domu
- ☐ Kraina lodu
- ☐ coś innego

Jaki jest Twój wymarzony prezent

- ☐ nowy smartfon
- ☐ pies
- ☐ coś innego

Czy w Twoim domu choinka jest

- ☐ żywa
- ☐ sztuczna
- ☐ nie ma choinki

Wolisz spędzać Świąta

- ☐ w domu
- ☐ u babci
- ☐ na wyjeździe

Prezenty przynosi u Was

- ☐ Święty Mikołaj
- ☐ Gwiazdor
- ☐ ktoś inny

Twoje ulubione świąteczne ciasto to

- ☐ sernik
- ☐ makowiec
- ☐ coś innego

Co wybiera Twoja rodzina w święta

- ☐ wspólny zimowy spacer
- ☐ wspólne oglądanie telewizji
- ☐ planszówki
- ☐ coś innego

SPOTKANIA PARTNERSTWA

Spotkania Partnerstwa odbywają się stacjonarnie w kawiarni Dobroczyzna (ul. Dąbrowskiego 30) w każdy drugi wtorek miesiąca o godzinie 17.30. Najbliższe terminy: to 11 stycznia, 8 lutego 2022 r. Jeżeli okaże się to niemożliwe, spotkania Partnerstwa odbędą się zdalnie na zoomie.

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



MESSENGER! TU TEŻ MOŻESZ DO NAS NAPISAĆ.

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

