



# GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 3 (18)/2025

**JESIEŃ**

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

## Od Redakcji

- OD REDAKCJI** – ANITA ZDROJEWSKA 2
- JESIEŃ ŻYCIA – MNIJ OPTYMISTYCZNIE**
- JACEK FRYDRYSZAK 2

## CO SŁYCHAĆ U PARTNERÓW

- GDY ROBI SIĘ CHŁODNIEJ, KTOŚ ZOSTAJE W TYLE...**
- ANETA SZCZYGIELSKA, AGATA KOTAS 3
- JESIENNOŚĆ NICZEGO NIE MUSI**
- MAREK MASŁOWSKI 4
- MOC RELACJI NA MOKOTOWIE: UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE W PRAKTYCE SĄSIEDZKIEGO ŻYCIA**
- MAŁGORZATA ZACHARIAS, LEON SZTANDKE 5
- WARSZTATY KWIETNE – 27 WRZEŚNIA! ASTRY, WRZOSY I MARCINKI** – ANNA WOŁYŃCZYK 6
- ONKOCAFE – MOKOTOWSKA PRZYSTAŃ DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH** 7
- NOWE MIEJSCE NA MOKOTOWIE**
- PRZYSTAŃ – DOM KULTURY CIAŁA I DUCHA
- EWA DĄBROWSKA, PAULINA KRASNOPOLSKA 8
- ZIELNIK MOKOTOWA – SPACERAMI ODKRYWAMY MIEJSKĄ PRZYRODĘ** – KATARZYNA PIÓRKOWSKA 9
- CZY STARY MOKOTÓW BĘDZIE MIAŁ SOŁTYSA?**
- HUBERT KOŻUCHOWSKI 9

## Felietony

- FLORENCJA A MOKOTÓW** – ANTONI NIEZGODA 10
- CO TO ZNACZY ŚWIADOMIE ODPOCZYWAĆ**
- JOANNA TADZIK 11
- WSPOMNIENIE LATA PIKNIK SĄSIEDZKI NA SKWERZE ORSZY** 12
- CZTERY PORY ROKU. JESIEŃ** 12

## STOPKA REDAKCYJNA:

Anita Zdrojewska  
Grażyna Baranowska

## WYDAWCA:

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

## DRUK:

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

## KONTAKT Z NAMI:

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

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

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

## SPOTKANIA PARTNERSTWA

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

[www.facebook.com/PartnerstwoLokalneStaryMokotow](https://www.facebook.com/PartnerstwoLokalneStaryMokotow)  
messenger! tu też możesz do nas napisać.

*Jesień jest piękna! Zwłaszcza na Starym Mokotowie gdzie drzewa zabarwią się wkrótce złotymi liśćmi. Robi się pracowicie – dzieci i młodzież wróciły do szkół, studenci na uczelnie a my? My też z werwą zabieramy się do pracy. Tym bardziej, że jest nas coraz więcej. Spotkaliśmy się jak co miesiąc by omówić bieżące inicjatywy ale już zaczynamy planować grudniowe aktywności pod naszą Choinką na skwerze Orszy. Może macie jakieś pomysły – zapraszamy!*

Anita Zdrojewska



## JESIEŃ ŻYCIA – MNIJ OPTYMISTYCZNIE

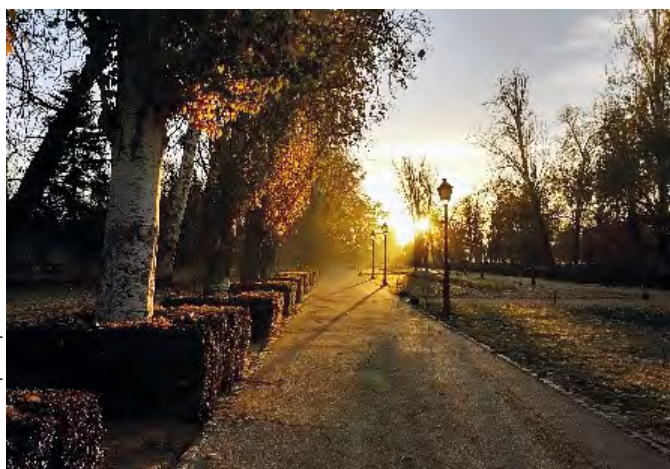
## JACEK FRYDRYSZAK

Do jesiennego wydania gazetki partnerskiej w 2024 roku napisałem artykuł o jesieni życia kończąc go słowami: „Nie poddawajmy się marazmowi i nie ulegajmy obiegowym opiniom, że senior ma tylko narzekać, cierpieć i czekać na śmierć. Cieszymy się każdą chwilą i czujemy się młodo oby jak najdłużej – czego Państwu i sobie życzę!”.

Podtrzymując tę opinię chciałbym, na bazie własnych doświadczeń, dopisać jednak trochę mniej optymistyczny wątek. W połowie lipca stan zdrowia mojej 93 letniej mamy nagle się pogorszył. Pogotowie, szpital, zagrożenie życia. Dwa tygodnie intensywnego leczenia (jednocześnie leżenia) przyniosło poprawę ale stan ogólny na tyle się pogorszył, że lekarz prowadzący skierował pacjentkę do dalszego pobytu w zakładzie opiekuńczo – leczniczym (w skrócie ZOL). Zacząłem poszukiwania takiej placówki w Warszawie i okolicach i cóż się okazało? Oczywiście brak miejsc (czas oczekiwania 12-15 miesięcy) i to zarówno w formule „na NFZ” jak i w formule komercyjnej bo i taka, jak się okazało, funkcjonuje. Co więcej te dwie formuły funkcjonują zarówno w publicznych jak i prywatnych ZOL-ach **jednocześnie** – np. na parterze pacjenci NFZ, a piętro dla komercyjnych. W końcu udało się znaleźć prywatny obiekt, w którym nie było miejsc „enefzetowskich” ale były komercyjne. Zacząłem się w związku z tym zastanawiać czy takie zjawisko jest normalne, a przede wszystkim czy nie jest ono moralnie wątpliwe i doszedłem wniosku, że tak być nie powinno. Jest to bowiem kolejny przykład coraz większego udziału społeczeństwa w finansowaniu prywatnej służby zdrowia pomimo opłacania składek zdrowotnych przez całe życie zawodowe ale również na emeryturze – zaczęło się od stomatologii, a obecnie dotyczy de facto wszystkich specjalistów. Wydaje mi się (nie mam na to żadnych dowodów i mogę się mylić), że mechanizm wygląda następująco: inwestor buduje obiekt i zawiera z NFZ umowę o świadczenie usług w części tego obiektu, a jednocześnie świadczy usługi w formule komercyjnej; część publiczna finansowana przez NFZ (czyli przez nas wszystkich) „opędza” koszty funkcjonowania, a część komercyjna to już zysk przedsiębiorcy. Czy jest na to jakiś sposób? Zastrzegając, że nie jestem specjalistą od zarządzania służbą zdrowia wydaje mi się, że logicznym rozwiązaniem byłoby zorganizowanie w szpitalach (do rozstrzygnięcia od jakiej wielkości począwszy) oddziałów geriatrycznych, w których osoby starsze po poważnych incydentach szpitalnych na innych oddziałach, dochodziłyby do przynajmniej minimalnej sprawności, pozwalającej na dalszą rehabilitację we własnym domu lub domu osób bliskich. Obecnie w dwumilionowej Warszawie, w której seniorzy stanowią około 25% populacji jest zaledwie kilka szpitalnych oddziałów geriatrycznych, to zdecydowanie za mało, a problem specjalistycznej opieki nad seniorami będzie narastał..

# GDY ROBI SIĘ CHŁODNIEJ, KTOŚ ZOSTAJE W TYLE...

Źródło: www.pl.freepik.com



**ANETA SZCZYGIELSKA – KIEROWNIK DZIAŁU POMOCY  
SPECJALISTYCZNEJ OPS MOKOTÓW**

**AGATA KOTAS – KOORDYNATOR WOLONTARIATU,  
SPECJALISTA PRACY Z RODZINĄ OPS MOKOTÓW**

Jesień jest piękną porą roku – liście zmieniają barwy, spadają kasztany, dojrzewają jesienne owoce... Z piękna korzystamy chętnie, spędzając czas na grzybobraniach, wybierając się na wycieczki za miasto, nad morze żeby powdychać jod czy w góry, podziwiać różnokolorowe panoramy. Także w mieście jesień może być piękna, nie trzeba opuszczać Mokotowa, żeby odpocząć w parku czy na skwerze wśród zieleni zmieniającej się powoli w żółcie, brązy i czerwienie. Wyludnione ulice znów zapełniają się ludźmi spieszącymi do szkoły, pracy i z powrotem do domu, miasto ożywa po wakacyjnym odpoczynku. Jednak, gdy robi się chłodniej i wcześniej zapada zmrok, wiele osób zostaje w domach, chroniąc siebie przed warunkami atmosferycznymi. Problem samotności i związanego z nią smutku dotyka przede wszystkim osoby starsze.

Jak temu zaradzić? Jak przygotować się na jesienne wieczory bez drugiej osoby obok, głównie w towarzystwie telewizora? Osoby starsze, mieszkające samotnie, często nie mają siły, by zadbać o zakupy czy leki. Brakuje im też zwykłego kontaktu z drugim człowiekiem, a krótkie, chłodne dni nie zachęcają do wychodzenia na zewnątrz tak często, jak jest to możliwe latem. Warto zatem dać wyraz społecznej odpowiedzialności i zwykłej ludzkiej empatii i pomyśleć o tym, jak można pomóc – na przykład starszemu sąsiadowi, nie tylko przy okazji świąt, ale również na co dzień.

Organizacje społeczne, charytatywne lub instytucje pomocy społecznej prowadzą różnorodne działania, mające na celu wspieranie seniorów czy osób samotnych. Pomagają finansowo, rzeczowo czy w problemach emocjonalnych. Każdy, kto chciałby włączyć się w pomoc potrzebującym i chociaż trochę poprawić ich kondycję życiową może to zrobić w takiej formie i w takim wymiarze, na jaki jest gotowy. Organizowane są na przykład usługi sąsiedzkie czy wolontariat.

Usługi sąsiedzkie są stosunkowo nową formą pomocy, która nie wymaga specjalnych kwalifikacji i każdy może wziąć w niej udział. Jak sama nazwa wskazuje, polegają na udzielaniu wsparcia osobom potrzebującym przez sąsiadów lub bliskich. Jak można przeczytać na stronie [www.19115.pl](http://www.19115.pl): „Usługi sąsiedzkie są przyznawane osobom samotnym, które z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn (np. niepełnosprawności) wymagają pomocy ze strony innych osób. Mogą być też przyznane osobie, która wymaga pomocy, a nie mieszka z rodziną i rodzina nie może jej takiej pomocy zapewnić. Na pomoc muszą się zgodzić obie strony – osoba, na rzecz której mają być świadczone usługi, jak i osoba, która ma je świadczyć.”

Usługi sąsiedzkie obejmują pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb życiowych. Informacje o szczegółowym zakresie takiej pomocy, warunkach jej ustalania, organizacji i odpłatności dostępne są w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów w Filii Nr 1 (dla osób zamieszkujących Dolny Mokotów): ul. Iwicka 19, tel.: 22 841 83 61 lub w Filii Nr 2 (dla osób zamieszkujących Górny Mokotów), ul. Wiktorska 83/87, tel.: 22 844 74 43.

Inną formą wsparcia, w którą można zaangażować się by pomóc osobom starszym jest wolontariat. Mokotowski Ośrodek Pomocy Społecznej stale poszukuje osób, które byłyby gotowe poświęcić trochę swojego czasu seniorom pomagając w codziennych, bardzo prostych sprawach – w zrobieniu zakupów, wyjściu na spacer czy wykupieniu leków z apteki. Często ich wsparcie polega po prostu na wspólnym spędzeniu czasu, rozmowie, zauważeniu. Obserwując od lat różne relacje, jakie nawiązują się między wolontariuszami a seniorami, rozmawiając o tym z jednymi i drugimi możemy spokojnie stwierdzić, że taka pomoc ubogaca zarówno osobę z niej czerpiącą, jak i tą, która ją ofiarowuje. Wolontariat jest pięknym gestem, bo bezinteresownym, opierającym się wyłącznie na dobrej, nieprzymuszonej woli. Dla naszych seniorów wolontariusze są często „cichymi bohaterami codzienności” czy wręcz „aniołami”.

Ochotnicy w naszym Ośrodku mogą liczyć na profesjonalne wsparcie koordynatora wolontariatu, który przybliży szczegóły współpracy i wspiera na każdym etapie procesu pomocy. Jeśli więc – Drogi Czytelniku – miałbyś chęć odegrać rolę bohatera w czyimś życiu – zapraszamy do współpracy! Będąc wolontariuszem to Ty określasz czas, częstotliwość i zakres pomocy, której chcesz udzielić. Jesienią odbieramy najwięcej zgłoszeń od osób które takiej pomocy potrzebują. A jeśli Czytelnikiem jest Senior, który chciałby skorzystać ze wsparcia wolontariusza, także może zgłosić się do nas! Zapraszamy także seniorów, potrzebujących wzmocnienia emocjonalnego, którym udzielamy pomocy psychologicznej.

Zgłoszenia przyjmowane są w Dziale Pomocy Specjalistycznej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy przy ul. Bartłomieja 3; tel. 22 852 61 30. Pracujemy od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 16:00. Zapraszamy do współpracy!

# JESIENNOŚĆ NICZEGO NIE MUSI

MAREK MASŁOWSKI MDK

## Jesienność nie musi

*Jesień przyszła – liście tańczą.  
Barwy wokół w tle migocą.  
Jeszcze nie czas na zmartwienia –  
świat brzmi pełnią w smugach słońca.*

*Chłodny wiatr, lecz serce ciepłe.  
Każdy blask maluje niebo.  
Zanim szarość nas dogoni –  
chwyćmy w ręce złoto liści.*

*Jesienność nie musi być szarością.  
W każdym liściu skryła radość.  
Kiedy śnieg okryje ziemię –  
Niech w harmonii dźwięków płoną nasze serca.*

TR vel EJ jesień 2024

## Jesień w MDK Mokotów

Jesień w Młodzieżowym Domu Kultury Mokotów nie jest szara. Za oknami liście wirują coraz mocniej, a u nas wszystko nabiera szczególnej formy głębi i energii. W salach przy ul. Puławskiej 97 i przy ul. Odyńca 57 odbywają się zajęcia muzyczne, instrumentalne, wokalne, taneczne, plastyczne, ceramiczne, techniczne, sportowe, archeologiczne, kulinarne. Budzą dziecięce pasje. Ujawniają i rosną talenty. Ale przede wszystkim to, co kształtuje ludzi otwartych, ciekawych świata. Nie każdy zostanie wirtuozem, ale każdy może odnaleźć coś, co go pociąga, co może stać się pasją, a nawet sensem życia.

## Nasza muzyka i sztuka jesienią

Jako instruktor gry na fortepianie wiem, jak muzyka buduje wrażliwość, uczy cierpliwości, daje przestrzeń do wyrażania siebie. Nawet w pochmurne dni dziecięce palce potrafią wyczarować na fortepianie najbardziej odległe słońca. Głina mięknie w dłoniach. Pod barwami złoconych koron inkrustowane radością kształty, przenoszą się na kartony. W splotach muzycznych fraz krzepnie rzeźba drogi ku dorosłości. Sztuka tworzenia staje się u nas niezbędną do życia aurą, w której każdy – i mały, i duży – rozwija się, zanurzając i spełniając w morzu ciekawości.

## Jesienne obrazki i anegdoty

„Moja mama mówi, że można zagrać deszcz na fortepianie. To prawda?” – zapytał pewnego dnia najmłodszy uczeń. Zagraлиśmy razem. Szukaliśmy w dźwiękach kropli, wiatru, kolorów jesiennego sadu i stukotu kasztanów w parku.

Na zajęciach plastycznych dziewczynka powiedziała: „Nie chcę malować drzew. Chcę namalować ich zapach i szelest.” Użyła jaskrawej pomarańczy, brązu i odrobiny złota.

Gdy podczas zajęć, temat brzmiał: „Jesień to...”, jeden z uczestników ujął to tak: „Jesień to pora, kiedy książki obejmują nas mocniej ramionami bohaterów.”

## Sentencje na jesiennie dni

Muzyczne

- „Jesień to preludium o ciszy, w której każdy dźwięk brzmi głębiej i przyjaźniej niż cisza.”
- „Fortepian jesienią nie gra tylko nut – gra wspomnienia, które dopiero przyjdą.”



Plastyczne

- „Złoto jesiennych drzew roztacza każdego roku pigment, aby natura mogła darować go artystom i poetom.”
- „Każdy kasztanowy ludek może stać się rzeźbą. Każdy liściasty odcisk – mapą graficznych wędrówek po odległych krainach.”

Literackie

- „Jesienne słowa są jak ciepłe szaliki – otulają myśli w nadziei na poznanie prawdy o bliskości.”
- „Poezja i muzyka jesienią nie muszą się rymować, wystarczy, że pachną soczystymi owocami z hesperyjskich sadów.”

## Co gramy jesienią?

- Etiudy Czerne
- Mikrokosmos Beli Bartóka
- Miniatury z różnych epok
- Preludia Bacha i Chopina

Ulubione tematy z muzyki klasycznej i filmowej włączamy w improwizację.

Inspirują nas:

- liść spadający z drzewa,
- deszcz na parapecie,
- zapach herbaty z imbirem, miodem i cytryną,
- chłód i przepastna miękkość starego swetra...

Rytm jest sercem każdej wypowiedzi. Czy konkretny, czy abstrakcyjny – zawsze zaprasza do spontanicznych reakcji.

Lubimy go poznawać. Wiemy, że działa jak barometr i zarazem katalizator naszego apetytu na życie.

## Dlaczego tak?

Nie po to, by grać szybciej czy głośnie. Po to, by grać świadomie. By móc powiedzieć:

- „Dziś zagram to, co czuję.”
- „Dziś namaluję dźwiękiem pejzaż swoich pragnień.”
- „Dziś ułożę melodię, która pachnie jesienią.”

Warsztat twórczości to przestrzeń do eksperymentowania z marzeniami. Uczymy się nie tylko technik, ale i kreatywnej odwagi, by razem decydować, co i w jaki sposób włączymy w improwizację i wspólne muzykowanie.

Jesień w MDK Mokotów nie jest czasem zadumy, to pora na kumulację energii, niezbędnej do tworzenia z własnej woli, wiedzy, umiejętności. To preludium do wielu form kreacji, w których dźwięk, plama, kolor nabierają osobistego znaczenia. Do nas nie przychodzi się tylko po to, by grać, malować, śpiewać, tańczyć czy majsterkować, ale by razem smakować i odkrywać świat.

Zanotowała - Ewa Jakubowska

# MOC RELACJI NA MOKOTOWIE: UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE W PRAKTYCE SĄSIEDZKIEGO ŻYCIA

MAŁGORZATA ZACHARIAS, LEON SZTANDKE



## Dlaczego dziś rozmawiamy o umiejętnościach społecznych?

Stary Mokotów. Zielona enklawa w samym sercu Warszawy. Dzielnica, gdzie wciąż mówi się „dzień dobry” mijanym na klatce schodowej sąsiadom, a podwórka pamiętają zabawy kilku pokoleń. To miejsce z duszą – i właśnie dlatego staje się naturalnym środowiskiem do rozmów o tym, jak żyjemy razem i jak się ze sobą dogadujemy.

Dziś, bardziej niż kiedykolwiek, potrzebujemy umiejętności społecznych. Nie tylko w pracy czy szkole, ale w codziennych kontaktach: w rodzinie, z sąsiadami, w lokalnej kawiarni. To od tych kompetencji – słuchania, mówienia o emocjach, rozwiązywania konfliktów czy stawiania granic – zależy jakość naszego życia. A dobra wiadomość jest taka, że można je rozwijać. I właśnie tym zajmuje się na Starym Mokotowie Fundacja Siła Relacji.

## Fundacja Siła Relacji – budowanie kompetencji społecznych od podstaw

Fundacja Siła Relacji to lokalna organizacja, która od lat działa na rzecz wzmacniania więzi, budowania świadomości emocjonalnej i rozwijania praktycznych umiejętności społecznych. Robi to na wielu poziomach – oferując wsparcie dzieciom, młodzieży, dorosłym i całym rodzinom. Wszystko odbywa się lokalnie, w przyjaznej, dostępnej przestrzeni Starego Mokotowa. Oferowane przez nas spotkania są bezpłatne.

## Gdzie na Mokotowie ćwiczyć umiejętności społeczne?

### 1. Trening Umiejętności Społecznych (TUS)

To jedna z najważniejszych i najbardziej rozpoznawalnych inicjatyw fundacji. TUS to cykl spotkań grupowych, w których dzieci, młodzież i dorośli uczą się konkretnych zachowań i narzędzi wspierających ich w codziennych relacjach. Komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, asertywność, wyrażanie emocji – to tematy, które nie są omawiane teoretycznie, ale ćwiczone w praktyce.

Jesienią 2025 roku ruszają bezpłatne zajęcia TUS dla uczniów klas 6–8 szkół podstawowych, a także odpłatne edycje dla młodzieży i dorosłych. Spotkania odbywają się w małych grupach, w przyjaznej atmosferze, pod okiem doświadczonych trenerek.

### 2. Szkoła dla Rodziców na Różanej – o wychowaniu, które buduje relacje

To propozycja dla dorosłych, którzy chcą świadomie towarzyszyć dzieciom w ich rozwoju emocjonalnym. W kameralnych grupach uczestnicy rozmawiają o tym, jak mówić, żeby dzieci słuchały, jak stawiać granice bez kar, jak wspierać rozwój samodzielności i odporności psychicznej. Spotkania mają charakter warsztatowy – są przestrzenią wymiany doświadczeń i budowania wsparcia między sąsiadami.

Szkoła dla Rodziców to nie tylko edukacja – to lokalna mikrospołeczność. Tu zaczynają się rozmowy, które potrafią zmienić klimat w całym domu.

### 3. Zgrani na Mokotowie – integracja sąsiedzka przez wspólną zabawę

Nie każdy trening musi wyglądać jak warsztat. Zgrani na Mokotowie to inicjatywa Fundacji Siła Relacji, która łączy mieszkańców dzielnicy przy grach planszowych. Wydaje się banalne? A jednak to doskonałe pole do rozwijania społecznych kompetencji: współpracy, radzenia sobie z emocjami, cierpliwości, reagowania na porażki i sukcesy. Wszystko w lekkiej, nieformalnej formie.

Spotkania są międzypokoleniowe – przy stole siadają dzieci, dorośli i seniorzy. I to właśnie tu – przy śmiechu, rozmowie, wspólnej herbacie – tworzy się to, co najważniejsze: sąsiedzkie relacje oparte na życzliwości i szacunku.





### Relacje to nie „miękkie kompetencje” – to umiejętności do życia

W świecie, który pędzi, który dzieli i który często izoluje, umiejętności społeczne są jak kompas. Pozwalają nam poruszać się pośród emocji – swoich i cudzych – bez ranienia, bez wycofywania się, bez udawania. Dają siłę, by być sobą w relacjach, które mają znaczenie.

Fundacja Siła Relacji pokazuje, że rozwój społeczny nie musi być sztywnym kursem z podręcznika. Może być rozmową z innymi rodzicami, wspólnym wieczorem przy planszówkach, ćwiczeniem w czasie warsztatu czy po prostu – świadomym „dzień dobry” w windzie.

### Stary Mokotów uczy się relacji – i robi to po swojemu

Nie przez wielkie kampanie, ale przez małe, codzienne spotkania. Nie przez moralizowanie, ale przez autentyczne rozmowy i wspólne działania.



Fundacja Siła Relacji tworzy przestrzeń, w której każdy – niezależnie od wieku, doświadczenia czy sytuacji – może poczuć się częścią lokalnej wspólnoty.

Bo relacje nie budują się same. Ale da się je zbudować – krok po kroku. Razem.

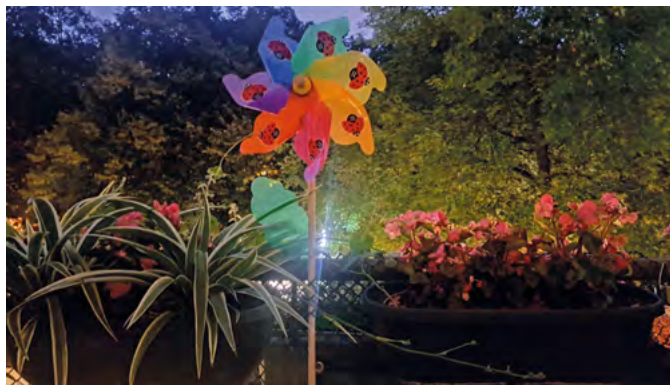
Masz chęć dołączyć? Poszukaj Zgranych na Mokotowie, zajrzyj do Szkoły dla Rodziców na Różanej, zapisz dziecko lub siebie na TUS. Fundacja Siła Relacji działa tu, obok. Dla sąsiadów. I to wszystko dostępne nieodpłatnie.

[www.fundacja.silarealacji.pl](http://www.fundacja.silarealacji.pl)  
<https://rodzinaodnowa.waw.pl/>

## WARSZTATY KWIETNE – 27 WRZEŚNIA! ASTRY, WRZOSY I MARCINKI

**ANNA WOŁYŃCZYK**

(NA FB: BALKONY I MIESZKANIA W KWIATACH)



Bardzo lubię surfinie, we wszystkich odmianach, więc sporo ich posadziłam na balkonie, ale – co już mi się kiedyś zdarzyło, zaatakował je mączlik. Gdy opryski nie przyniosły rezultatu i z obawy, że zniszczą inne kwiaty, wymieniłam na nowe sadzonki mi-

lion dzwonek, ale ostał się jedyny krzaczek... a w końcu kilka wyrzuciłam. Przeprosiłam się z begoniami drobnolistnymi – one są niezawodne! Rosną w słońcu, w półcieniu i cieniu; nie trzeba ich codziennie podlewać, bo gromadzą wodę w łodygach, a od wiosny do późnej jesieni ślicznie zdobią balkon.

Ale czas zmiany – gdy pelargonie kończą kwitnienie, to można zasadzić nowe kwiaty, które ubarwią nasze balkony, a zatem i życie. Najpopularniejsze są wrzosa i wrzosek. Te pierwsze są wieloletnie, zaś drugie kwitną raz i nie udaje się ich przechować do następnego sezonu. Można też posadzić astry albo ich drobną odmianę – różnobarwne marcinki. Są wieloletnie, ale jeśli chcemy mieć je w przyszłym sezonie, wymagają więcej ziemi niż w płytce balkonowej skrzynce – w takiej cieszyć nas będą do zimy.

Podczas warsztatów kwiatowych w sobotę, 27 września o godz. 11 w lokalu Fundacji Pompka, przy ul. Narbutta 46/48 domofon 51 porozmawiamy o jesiennych balkonach, a możemy też przesadzić domowe rośliny, jeśli są niedawno kupione i tego wymagają już teraz, z czym nie należy czekać do wiosny. Zapraszam!

# ONKOCAFE – MOKOTOWSKA PRZYSTAŃ DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

Na warszawskim Mokotowie działa Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej, która od lat wspiera osoby zmagające się z chorobą nowotworową oraz ich bliskich. Choć nazwa może kojarzyć się z przytulną kawiarnią, to przede wszystkim przestrzeń pełna empatii, realnego wsparcia i wiedzy – miejsce, gdzie nikt nie zostaje sam z diagnozą.

W siedzibie fundacji działa Klub Pacjenta OnkoCafe – miejsce, w którym odbywają się bezpłatne zajęcia terapeutyczne wspierające pacjentów zarówno w trakcie leczenia, jak i po jego zakończeniu. Program jest dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników i obejmuje m.in. arteterapię, dramaterapię, rehabilitację połączoną z jogą, automasaż twarzy, a także warsztaty kreatywne, które pomagają w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i fizycznej. Prowadzone są również indywidualne konsultacje psychologiczne. To bezpieczna przestrzeń, w której uczestnicy mogą odbudować siłę – w gronie osób, które naprawdę

rozumieją ich doświadczenia. Tu choroba przestaje definiować człowieka.

Fundacja OnkoCafe towarzyszy pacjentom na każdym etapie choroby – od diagnozy, przez leczenie, aż po życie po terapii. Oferuje wsparcie psychologiczne, edukacyjne oraz pomoc w poruszaniu się po systemie ochrony zdrowia. Kieruje się wartościami solidarności, empatii i sprawiedliwości społecznej, dążąc do wyrównywania szans w dostępie do leczenia i profilaktyki. Fundacja jest otwarta dla wszystkich pacjentów onkologicznych.

Założycielką fundacji jest Anna Kupiecka, która sama przeszła przez chorobę nowotworową. Jej osobiste doświadczenie stało się impulsem do stworzenia miejsca „blisko ludzi”. Dziś Anna Kupiecka jest aktywną rzeczniką praw pacjenta, inicjatorką ogólnopolskich debat i projektów systemowych. W czerwcu 2025 roku zainaugurowała działalność Koalicji Onkozdrowia Kobiet – inicjatywy mającej na celu wyrównanie szans zdro-

wotnych Polek i zbliżenie standardów leczenia do poziomu unijnego.

Fundacja prowadzi również liczne grupy wsparcia online, m.in. w formie zamkniętych grup tematycznych na Facebooku:

- Fakraczki – dla kobiet z rakiem piersi
- Rak trzonu macicy – dla pacjentek z rakiem endometrium
- Rak prostaty – dla mężczyzn chorujących na raka prostaty
- Klub Pacjenta – ogólna grupa wspierająca dla osób dotkniętych chorobą nowotworową

Równolegle fundacja realizuje ogólnopolskie kampanie edukacyjne, takie jak: Różowy Patrol, ProstaTaHistoria, Onkopomocnik, BreastFit czy Mundur Nie Zbroja – wszystkie mające na celu zwiększenie świadomości onkologicznej i promowanie profilaktyki w całym społeczeństwie.

**Więcej informacji: [www.onkocafe.pl](http://www.onkocafe.pl)**



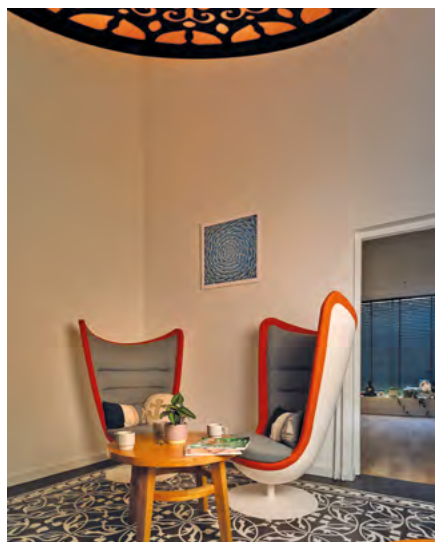
# NOWE MIEJSCE NA MOKOTOWIE – PRYZSTAŃ – DOM KULTURY CIAŁA I DUCHA

**EWA DĄBROWSKA & PAULINA  
KRASNOPOLSKA – PRYZSTAŃ**

**Od kilku miesięcy przy ulicy Dąbrowskiego 81 działa Przystań – dom kultury ciała i ducha.**

## Dlaczego Przystań?

Nazwa fundacji prowadzącej Przystań to Portus Vitae, co oznacza po łacinie „przystań życia”. Przystań życie ma dwa znaczenia: aby życie na chwilę przystało, zatrzymało się na moment, żeby poczuć, że żyjemy tu i teraz. Ale także, żeby to miejsce było bezpieczną przystanią dla osób potrzebujących wsparcia.



## Dlaczego dom kultury ciała i ducha?

Po pierwsze to dom. Ciepły, przyjazny, gościnny, z dobrą energią, dobrą kawą i dobrymi ludźmi. Po drugie Przystań to miejsce różnorodne. Fundacja dba o to, żeby mieć w swoim kalendarzu różnego rodzaju wydarzenia, które wspierają i ciało i ducha. Misją fundacji jest wspieranie osób leczących się onkologicznie, dla których zajęcia w Przystani są bezpłatne. Trzeba zarejestrować się na miejscu lub napisać email na adres kontakt@portusvitae.org.

Mieszkańcy mogą tu znaleźć jogę, w tym jogę dla seniorów i seniorów (od poniedziałku do czwartku o godzi-

nie 10.00) oraz osób leczących się onkologicznie (fundacja obecnie zbiera grupę na bezpłatną terapię jogą – zajęcia miałyby się odbywać we wtorki i czwartki o godzinie 12.00). Są także spotkania, warsztaty, wykłady, zajęcia.

W kalendarzu wydarzeń każdy może znaleźć coś dla siebie. Mogą to być warsztaty oddechowe, mindfulness czyli nauka uważności, nauka o różnorodnych sposobach poznawania świata, warsztaty rodzicielskie, grupy wsparcia, kobieca grupa AA, niedzielne relaksacje, koncerty, a także szereg warsztatów rozwojowych.

## Dlaczego to więcej niż tylko joga?

Przystań to miejsce mocy i pomocy. Nie jest studium jogi, choć założycielki wierzą, że te ćwiczenia szczególnie pomagają wzmocnić się zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Miejsce to wyróżnia szereg zajęć przeznaczonych dla osób w słabszej kondycji fizycznej czy psychicznej, w czasie rehabilitacji czy rekonwalescencji. Warsztaty rozwojowe w Przystani mają również na celu wzmocnienie siebie oraz walkę ze stresem – tak często obecnym w naszym życiu prywatnym i zawodowym.

W sali warsztatowej Przystani można także nauczyć się między innymi równowagi w sferze „praca-życie, ćwiczeń z zakresu rozwoju osobistego, które pomagają w odkryciu i wzmocnieniu energii i sprawczości, komunikacji bez przemocy. Firmy mogą tu organizować nietypowe spotkania, aby zadbać o swoich pracowników – uczyć ich ko-

munikacji, uważności, przeciwdziałania syndromowi wypalenia zawodowego.

Jak podkreślają Ewa i Paulina, twórczynie Przystani, jest to przestrzeń dla wszystkich, którzy poszukują nowych dróg, aby odnaleźć w sobie moc i chęci do działania. Każdy, kto bierze udział w zajęciach jogi czy warsztatach, staje się jednocześnie darczyńcą fundacji. Dzięki zgromadzonemu środkom, Fundacja Portus Vitae zapewnia bezpłatne miejsca dla osób leczących się onkologicznie.

Przystań to miejsce Fundacji Portus Vitae. Fundacja powstała w 2022 roku, a jej założycielkami były dwie kobiety – Ewa Dąbrowska i Paulina Krasnopolska.

Obie z Mokotowa, znają się z czasów liceum Reytana. Pracowały bardzo długo w korporacjach i zawsze pragnęły pomagać innym. Osobiste doświadczenia, te dobre i te złe, sprawiły, że powstała ich fundacja.

W 2024 roku dziewczyny postanowiły wybudować Przystań – dom kultury ciała i ducha. Jest to przestrzeń dla wszystkich, którzy chcą żyć lepiej, bezpieczniej, zdrowiej. A w szczególności dla tych, którzy leczą się onkologicznie, jak również zmagają się z kryzysami natury personalnej, rodzinnej czy zawodowej. Przystań znajduje się w Warszawie, w dzielnicy Mokotów, przy ulicy Dąbrowskiego 81, na parterze budynku. Wejście z tyłu budynku, drugie brązowe drzwi po lewej stronie.

**Przystań [www.przystan.my](http://www.przystan.my)  
Fundacja [www.portusvitae.org](http://www.portusvitae.org)**



# ZIELNIK MOKOTOWA – SPACERAMI ODKRYWAMY MIEJSKĄ PRZYRODĘ

KATARZYNA PIÓRKOWSKA

W ostatnich tygodniach mieliśmy przyjemność zorganizować trzy wyjątkowe spacer po Mokotowie w ramach naszego lokalnego partnerstwa. Te spotkania stały się nie tylko sposobem na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu, ale również okazją do odkrywania bogactwa dzięki przyrody w sercu miasta. Uczestnicy spacerów mogli obserwować rośliny rosnące na Polu Mokotowskim, poznając ich wygląd, właściwości i znaczenie w miejskim ekosystemie.

Podczas spacerów powstaje zielnik Mokotowa – dokumentujemy w nim napotkane rośliny, opisujemy ich cechy, a cza-



sem także ciekawostki i legendy z nimi związane. To projekt, który łączy przyrodniczą ciekawość z lokalnym działaniem – każdy uczestnik może włączyć się w tworzenie tej zielonej kroniki dzielnicy.

Ostatni spacer przed nami – spotykamy się tradycyjnie na Polu Mokotowskim. To idealna okazja, aby dołączyć do grupy, przyrzuć się miejskiej przyrodzie z bliska i aktywnie spędzić czas w otoczeniu zieleni. Każde spotkanie jest unikalne – rośliny zmieniają się w zależności od pory roku, a spacer pozwala dostrzec ich różnorodność, od delikatnych kwiatów po zioła o charakterystycznym zapachu.

Zachęcamy wszystkich mieszkańców Mokotowa do udziału – wystarczy wy-

godne obuwie, notatnik i ciekawość świata. Spacerujemy, fotografujemy, poznajemy rośliny i wspólnie tworzymy zielnik, który będzie małą, lokalną kroniką miejskiej przyrody. To projekt, który pokazuje, że w sercu miasta też można odnaleźć dziką, fascynującą naturę, jeśli tylko poświęcimy jej chwilę uwagi.

„Z każdym spacerem odkrywamy nie tylko rośliny, ale też nowe spojrzenie na nasze miasto – spokojniejsze, uważniejsze, bardziej zakorzenione w zieleni.”

Na zdjęciach obok prezentujemy niektóre z roślin już uwiecznionych w zielniku oraz kadry ze spacerów – każdy z nich jest dowodem na to, że Mokotów kryje w sobie niespodziewane, zielone skarby.

## CZY STARY MOKOTÓW BĘDZIE MIAŁ SOŁTYSA?

HUBERT KOZUCHOWSKI

Jesteśmy grupą kilkunastu sąsiadów, którzy różnymi kanałami skrzyknęli się, żeby utworzyć Radę Osiedla Stary Mokotów. Okazuje się, że po wielu latach funkcjonowania demokratycznego samorządu w Polsce, Stary Mokotów nadal nie ma samodzielności administracyjnej. Rada Osiedla to najniższa jednostka samorządowa, z założenia sąsiedzka i społeczna, której za-

daniem jest opiniowanie dosłownie wszystkich spraw do Rady Dzielnicy. Ale jej zadaniem jest nie tylko opiniowanie. Rada Osiedla ma prawo zgłaszać w Radzie Dzielnicy interpelacje, a także tworzyć projekty uchwał. Rada Osiedla Stary Mokotów mogłaby nawet przyjmować od Rady Dzielnicy Mokotów część jej kompetencji i zadań. Tak jak Rada Dzielnicy wyłania swojego burmistrza, tak Rada Osiedla wyłania swojego Przewodniczącego. Przewodniczącego Rady Osiedla można porównać w hie-

rarchii samorządowej do Sołtysa. W taki sposób Stary Mokotów wybrałby sobie „staro-mokotowskiego Sołtysa”.

Nasza sąsiedzka staro-mokotowska grupa jest bardzo różnorodna, ale łączy nas spojrzenie na unikatowość Starego Mokotowa. Uważamy, że pielęgnowanie charakteru architektury i zabudowy naszego sąsiedztwa jest kluczowe dla jakości życia mieszkańców. Chcemy, aby na naszych małych staro-mokotowskich uliczkach wpro-



wadzić rozwiązania przyjazne dla ich mieszkańców. Na Starym Mokotowie możliwe jest wprowadzenie tzw. „Stref zamieszkania” czyli obszarów z lepiej zorganizowanym parkowaniem i pierwszeństwem dla pieszych.

Takie Strefy podnoszą bezpieczeństwo komunikacyjne, sprzyjają tworzeniu zieleni miejskiej i rozwoju lokalnego handlu, gastronomii czy usług. Ulica staje się spokojną oazą dla sąsiadów, dla ich dzieci i zapewnia dogodny dojazd autem do posesji. Naszą ambicją jest, aby o wszystkich wprowadzanych zmianach na Starym Mokotowie rozmawiać z mieszkańcami używając konsultacji społecznych.

Co jeszcze chcielibyśmy zrealizować? Obniżyć miejskie czynsze dla lokali biznesowych, aby wspierać lokalnych przedsiębiorców. Znaleźć teren pod nowoczesny wybieg dla psów. Zapobiegać wyprzedaży lokali komunalnych. Zrewitalizować Skwer Słonimskiego, aby pod Iluzjonem sąsiedzi mogli lepiej spędzać czas. Marzy nam się coroczny kolorowy Jarmark Bożonarodzeniowy pod Iluzjonem. Jednym z priorytetów będzie współpraca z autorami niezrealizowanych projektów z Budżetu Obywatelskiego, aby

rozwiązania, które już mają poparcie mieszkańców dostały dofinansowanie.

Jest za nami i przed nami mnóstwo „papierologii”. Udało nam się już skutecznie złożyć do Rady Dzielnicy wniosek o „wyznaczenie obszaru” Osiedla Stary Mokotów. Teraz przed nami zebranie 2500 podpisów mieszkańców za „utworzeniem” Osiedla Stary Mokotów na którym mogłaby funkcjonować Rada. Jeśli chcesz nas wesprzeć, złóż swój podpis na listach poparcia dla utworzenia Rady Osiedla. Będziemy te głosy zbierać całą jesień, głównie na skwerze przy Iluzjonie. A może chciałbyś kandydować do Rady Osiedla Stary Mokotów? Bardzo serdecznie zapraszamy, bo nasza grupa jest otwarta dla tych, którzy chcą w sąsiedztwie coś zmieniać i działać dla innych.

**Hubert Kożuchowski, 46 lat, społecznik, filolog, aktor. Jeden z liderów sąsiedzkiej grupy, chcącej stworzyć Radę Osiedla Stary Mokotów.**

## FELIETONY

# FLORENCJA A MOKOTÓW

## ANTONI NIEZGODA

Nie wiem dlaczego, ale z nadejściem jesieni nachodzą mnie pewne rozważania. Może to przez tę niezwykłą porę przemian i kojarzące się z nią zmieniające się światło, może przez kolor liści. Tym razem rozmyślałem o Mokotowie. A dokładniej o jego rozwoju jako przestrzeni kultury, życia codziennego i jeszcze czegoś innego. Zastanawiałem się, jak ten niezwykły wycinek Warszawy porównać z jednym z moich ulubionych i najbardziej ukochanych miast – Florencją. Miastem, z którym czuję duchowe i filozoficzne powinowactwo. Wiem, że to dość śmiało i daleko idące porównanie; jedno to dzielnica stolicy Polski, a drugie to legendarne tzw. miasto sztuki. A jednak według mnie są takie elementy, które stawiają Mokotów w nie najgorszej pozycji, a nawet w całkiem korzystnym świetle.

Wszystko zaczęło się od przyrody. Bo gdy myślę o jesieni, myślę o drzewach, miriadach barw i wszechobecnej wilgoci, co nieustannie od dzieciństwa kojarzy mi się z Parkiem Morskie Oko. I dopiero niedawno uświadomiłem sobie, że we Florencji, a szczególnie w jej historycznym centrum, parków właściwie nie ma. Od tego refleksja się zaczęła: co jeszcze ma Mokotów, czego nie ma Florencja?

Drugą różnicę, którą sobie uświadomiłem, to była przestrzeń. We Florencji, poza kilkoma placami, ulice są wąskie, a życie toczy się w ścisłości – intensywność, bliskość, wszechobecny żywoty i wesoły harmider. Co ma swój urok, ale czasem brakuje tam miejsca na kontemplację, oddech i wypoczynek. Tymczasem Mokotów w mniejszym urbanistycznym ścisłości, nie wykorzy-

stuje w pełni swojego potencjału. Mamy tu miejsca, gdzie można by tworzyć przestrzenie wspólne, do spotkań, rozmów, działania. A jednak często ogranicza się to do przemierzania się między punktem A i B. Ludzie są, knajpki się pojawiają, ale brakuje miejsca naprawdę wspólnego. Czy to kwestia klimatu? Czy kultury? Może obu. Dlatego mimo zdaniem warto by było stworzyć na Mokotowie coś, co pozwoliłoby ulicom tej dzielnicy nabrać więcej życia i wspólnotowego sensu, aby to poczucie wspólnoty nie ograniczało się tylko do identyfikacji z nazwą geograficzną. Abyśmy nie traktowali przestrzeni tylko jako tło do życia albo narzędzie, ale jako jego integralną część, scenę, na której się ono toczy.

Na koniec jeszcze jedna refleksja, o rozrywce. Jeśli ktoś nie jest wielkim fanem sztuki jak ja, to codzienne atrakcje Florencji mogą wydać się dość ograniczone, szczególnie w centrum miasta, o którym głównie tutaj mówię. Tymczasem Mokotów wypełniony jest kinami, teatrami, restauracjami i kawiarniami. I to nie będącymi byle czym, ale miejscami pozwalającymi na budowanie relacji, utrzymywanie więzi, podtrzymywanie wspólnot.

Chciałem się z Wami, drodzy Czytelnicy, podzielić tymi luźnymi przemyśleniami. Może nieco naiwnymi, może zbyt bezpośrednimi, pozbawionymi niuansów. Ale ostatecznie na skutek tych przemyśleń dobitnie uświadomiłem sobie, że chyba warto doceniać to, co mamy choćby było inne niż to, o czym marzymy. Bo Mokotów, choć tak odległy od renesansowej Florencji, wcale nie jest gorszy, w niektórych aspektach dorównuje temu miastu. A nawet je przewyższa.

## CO TO ZNACZY ŚWIADOMIE ODPOCZYWAĆ

Fot. Aleksandra Dąbrowska



JOANNA TADZIK

Zmęczony dorosły mieszka obok mnie. Ma rozbiegane oczy i nieobecną twarz. Przeglądam się w niej i widzę siebie. Zmęczenie to nasza wspólna rzeczywistość. Męczy nas dojazd do pracy, poranne korki, obiad zjedzony w pośpiechu. Męczy nas sama myśl, że następnego dnia prawdopodobnie znowu nie odpocznimy. Jesteśmy w tym razem.

Zmęczenie to nasza nowa rzeczywistość, czasem znacznie nam bliższa niż odpoczynek.

Większość czasu jesteśmy w połowie drogi między mobilizacją (napęciem) a odpuszczeniem (relaksem).

I możemy się ze zmęczeniem mocować, możemy je ignorować, usprawiedliwiać, a nawet się na nie obrażać. Ono jednak nie znika i ciągle o sobie przypomina. Pojawia się w towarzystwie przewlekłego bólu głowy, nagłego spadku energii, kontuzji, obniżonego nastroju i stanów lękowych.

Wszyscy doświadczamy lub będziemy doświadczać chwil stresu i zmęczenia.

Czy w takich chwilach możemy nadal mieć kontakt ze sobą i ze swoim ciałem?

Co to znaczy świadomie odpoczywać?

Jak możesz zbudować dobrą relację ze swoim zmęczeniem, zaakceptować je, a nawet pokochać?

Nad odpowiedziami na zadane powyżej pytania zastanawiało się przez ostatnie cztery miesiące kilkanaście osób uczestniczących w cyklu „Wytchnienie” – zajęciach dla zmęczonych dorosłych poprowadzonych przez Fundację Pamięć Ciała.

Pytanie ciała o to, czego potrzebuje, dawanie sobie tego bez ocen i poczucia winy stało się codziennością grupy osób, która stworzyła Wytchnienie Team, wspólnie troszcząc się o swój odpoczynek i bycie razem. Z każdym tygodniem okazywało się, że doświadczenie odpoczywania to proces, którego można uczyć się każdego dnia. Że można powiedzieć „tak” zarówno swojemu, zmęczeniu, jak i odprężeniu, być razem we wspólnym wysiłku, ale i świętowaniu nicnierobienia. Jedna z uczestniczek napisała po czerwcowych zajęciach:



„Wróciłam do domu tak podekscytowana nową wiedzą jak nigdy dotąd.

Zdecydowanie było mi wygodniej i przyjemniej we własnym ciele. To zabawne jak bardzo codzienność powoduje, że przyzwyczajamy się do funkcjonowania w napięciu.

Teraz już wiem, że nie tylko można to zmienić, ale też wiem, jak mogę to zrobić”.

Zmęczenie ma prawo prowadzić dialog z naszym ciałem. Wypoczęte ciało ma prawo być częścią tego dialogu.





## CZTERY PORY ROKU. JESIEŃ

**Przyroda Starego Mokotowa inspiruje do muzyki i tańca. Fotowspomnienie performansu butoh „Jesień” wykonanego w siedzibie fundacji Pompka przy ul Narbutta 46/48**

Dźwięk – Emilia Karolina Sitarz, choreografia i taniec butoh – Anita Zdrojewska oraz grupa warsztatowa seniorek: Zula Baranowska, Elżbieta Puta, Irena Rozwadowska, Henia Lebes, Maja Gajewska, Iza Ratajczak, Luda Varennikova, Bożena Leśniewska.



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

**M**IEJSCE  
OKOTÓW  
*Stad jestem!*



Warszawa  
Mokotów

