



GAZETKA PARTNERSKA
STARY MOKOTÓW

NUMER 4 (19)/2025

ZIMA

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

13.12.2025
14.00-16.00

ZAPRASZAMY
NA SKWER „ORSZY”
CHOINKA CZEKA!

ODPORNİ NA ZIMĘ

ubierzmy choinkę | pośpiewajmy | bądźmy razem

Od Redakcji

OD REDAKCJI — ANITA ZDROJEWSKA 2
ODPORNİ NA ZIMĘ — JACEK FRYDRYSZAK 2

ODPORNİ NA ZIMĘ

**CIEPŁO DLA UMYŚŁU, CZYLI SPOSOBY
 NA DOBRY NASTRÓJ ZIMĄ**
 — MARCIN OSMÓLSKI, JULIA KUSIAK 3

**ODPORNİ NA ZIMĘ, CZYLI JAK
 MOKOTÓW BUDUJE SWOJĄ SIŁĘ RELACJI**
 — MAŁGORZATA ZACHARIAS,
 LEON SZTANDKE 4

CO SŁYCHAĆ U PARTNERÓW

**MOŻOLNA DROGA DO UTWORZENIA
 SAMORZĄDU MIESZKAŃCÓW STAREGO
 MOKOTOWA** 5

ROK 2025 ZA NAMİ 6

**5. MOKOTOWSKI KIERMASZ KSIĄŻKI
 DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ZA NAMİ**
 — ALEKSANDRA SOBIERAJ 8

**NAGRODY DLA LAUREATÓW KONKURSU
 NA KSIĄŻKĘ ARTYSTYCZNĄ WRĘCZONE!**
 — ALEKSANDRA SOBIERAJ 9

ODPORNİ NA ZIMĘ

CZTERY PORY ROKU. ZIMA
 — ANITA ZDROJEWSKA 11

ZDROWIE

**JOGA TERAPEUTYCZNA (ONKOJOGA)
 — HOLISTYCZNE WSPARCIE
 DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH**
 — PAULINA KRASNOPOLSKA 11

Felietony

PRZYJAŹŃ NIEOCZYWISTA
 — JOANNA TADZIK 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 NAMİ:

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

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

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

SPOTKANIA PARTNERSTWA

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

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

Czy jesteśmy gotowi na zimę?

Zima ma różne oblicza – bywa zaskakująca, mroźna, biała, bywa za długa. Na ogół, po jej miejskim, mroczno-burym czasie nie możemy doczekać się wiosny. Tylko dzieci wyglądają śniegu i lodu by móc w pełni przeżyć okres, który dla nich jest czasem Św. Mikołaja, choinki i zimowych ferii. Są odporne na wszelkie komunikaty pogodowe bo liczy się dobra zabawa w towarzystwie przyjaciół. No właśnie, czy my też możemy być odporni na domniemane trudności jakie niesie z sobą zima? A może na różne trudności?

W zimowym numerze Gazetki wspominamy cały rok 2024 i dzielimy się pomysłami na to, jak dobrze spędzać czas bez względu na zmieniające się warunki pogodowe.

W staromokotowskim Partnerstwie na pewno raźniej! Spotykamy się regularnie raz w miesiącu, wymieniamy informacjami i dzielimy się dobrą energią. Mieszkańcom zaś proponujemy różne bezpłatne aktywności: można zagrać w planszówki w fundacji Siła Relacji, można zadbać o zdrowie, np. ubrać się ciepło i wyruszyć na spacer do parku czy wziąć udział w warsztatach butoh w fundacji Pompka, można udać się do jednej z filii Biblioteki Mokotowskiej i poczytać lub włączyć się w społeczne aktywności z Hubertem Kożuchowskim i głosować na Radę Starego Mokotowa... Można też wykorzystać czas na zwolnienie – warsztaty wytchnieniowe, o których pisała jesienią Marta Drogi prowadząca je z Joanną Tadzikiem w ramach Fundacji Pamięć Ciała. Może się zainspirujecie – zachęcamy do lektury!

Anita Zdrojewska

ODPORNİ NA ZIMĘ**JACEK FRYDRYSZAK**

Gdy dni są coraz krótsze, temperatura spada poniżej zera, za oknem deszcz, śnieg i wiatr, wielu z nas marzy o tym aby w tym czasie zamknąć się w domu z kubkiem gorącej herbaty lub kawy i przeczekać do wiosny. Zima to dla organizmu człowieka poważne wyzwanie — nie tylko fizyczne, ale przede wszystkim psychiczne. A jednak są tacy, którzy w miesiącach zimowych potrafią znaleźć przyjemność. Co sprawia, że niektórzy ludzie są „odporni na zimę”?

To jak postrzegamy zimę, ma ogromny wpływ na to, jak ją przeżywamy. Ci, którzy widzą w niej okazję do odpoczynku, zwolnienia tempa i pielęgnowania domowego ciepła, rzadziej skarżą się na zimową chandrę. Akceptacja rytmu natury to pierwszy krok do odporności na ten trudny dla wielu czas. Co zatem robić aby zimie się jednak nie dać? Coraz więcej osób odkrywa pozytywny wpływ zimnych pryszniców, morsowania i spacerów bez względu na pogodę. Hartowanie organizmu poprawia krążenie, wzmacnia odporność i poprawia nastrój. Zimą warto również postawić na ciepłe, syjące posiłki, które nie tylko rozgrzeją, ale też dostarczą potrzebnych witamin i składników mineralnych. Gorące zupy, imbir, cynamon, czosnek, miód – to sprzymierzeńcy odporności. Nie zapominajmy też o witaminie D – w okresie zimowym często konieczna jest jej suplementacja. Kolejne „lekarstwo” to wspomniane już wyżej spacer; nawet 30 minut spaceru dziennie może znacząco wpłynąć na naszą odporność i samopoczucie. Dodajmy do tego regularny sen i okaże się, że zima nie musi być taka straszna.

Spróbujmy również nauczyć się czegoś od ludzi mieszkających w bardziej surowych klimatach. W krajach skandynawskich śnieg i mróz nie są powodem do narzekań. Tam mówi się, że „nie ma złej pogody – są tylko złe ubrania”. Styl życia mieszkańców północy niech będzie dla nas inspiracją. Podobno dzieci w skandynawskich przedszkolach, szczególnie w Norwegii, często śpią na dworze, nawet zimą przy temperaturach do -10°C. Jest to powszechna praktyka, która ma na celu hartowanie dzieci i wzmocnienie ich odporności poprzez kontakt z naturą od najmłodszych lat.

Zamiast walczyć z zimą – zaakceptuj i wykorzystaj warunki jakie przynosi. Odporność na zimę to coś więcej niż zdrowie – to umiejętność życia w zgodzie z naturą. Niektórzy ludzie odbierają zimę zgoła odmiennie. Z pewnością, każdy z nas ma wokół siebie członków rodziny lub znajomych, którzy są pasjonatami sportów zimowych; oni zimy z niecierpliwością wyglądają już od listopada. Trudno nawet o nich powiedzieć, że są na zimę odporni, oni zimę kochają. Pomyślmy również o tym, że po zimie nadejdzie wiosna, najpiękniejsza pora roku, pełna nadziei, wiary w lepsze jutro i radości z budzącej się do życia przyrody. Będzie dobrze, czego sobie i Państwu życzę.

CIEPŁO DLA UMYŚŁU, CZYLI SPOSOBY NA DOBRY NASTRÓJ ZIMĄ

MARCIN OSMÓLSKI – KONSULTANT
KOORDYNATOR ZESPOŁU WSPARCIA
SPECJALISTYCZNEGO OPS MOKOTÓW

JULIA KUSIAK – STUDENTKA PSYCHOLOGII

Zima to pora roku, która potrafi być wyjątkowo wymagająca dla naszej psychiki. Krótkie dni, ograniczona ilość światła słonecznego, niskie temperatury i mniejsza aktywność na świeżym powietrzu mogą wpływać na samopoczucie, motywację i poziom energii. Choć warunków atmosferycznych nie możemy zmienić, istnieje wiele strategii, które pomagają lepiej zadbać o równowagę psychiczną w nadchodzących, zimowych miesiącach.

Światło – naturalne i sztuczne wsparcie

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na nasze samopoczucie jest ekspozycja na światło. Zimą dni są krótkie, co zaburza produkcję melatoniny i serotoniny – hormonów regulujących sen i nastrój. Dlatego warto codziennie, nawet przy pochmurnej pogodzie, wychodzić na spacer w ciągu dnia. Spacer nie wymaga specjalnego przygotowania – wystarczy ciepło się ubrać i wyjść do okolicznego parku, skwerku czy po prostu przejść się w okolicy swojego miejsca zamieszkania. Obserwacja przyrody, innych ludzi może spowodować oderwanie się od codziennej rutyny, może być również okazją do poznania innych ludzi czy zdobycia ciekawych informacji.

Coraz większą popularnością cieszy się także fototerapia, czyli korzystanie ze specjalnych lamp emitujących światło o barwie zbliżonej do naturalnego. Regularne jej stosowanie może poprawić nastrój i zredukować zmęczenie.

Ruch jak lekarstwo

Aktywność fizyczna to jeden z najskuteczniejszych sposobów na poprawę samopoczucia psychicznego. Ćwiczenia pobudzają wydzielanie endorfin i dopaminy, które naturalnie poprawiają nastrój. Zimą łatwo ulec pokusie re-



zygnacji z ruchu, jednak nawet krótki trening w domu, joga czy taniec mogą znacząco wpłynąć na wzrost energii i zredukowanie poziomu stresu. Dodatkowym atutem są sporty zimowe – łyżwy, narty czy spacer po śniegu łączą aktywność z kontaktem z naturą.

Zdrowa dieta dla dobrego nastroju

Zimą warto zwrócić uwagę na produkty bogate w witaminę D, kwasy omega-3 oraz magnez, które wspierają układ nerwowy. Witaminy i substancje odżywcze zawarte w rybach morskich, orzechach, nasionach, zielonych warzywach czy fermentowanych produktach mlecznych pomagają utrzymać stabilny poziom energii i wspierają odporność psychiczną. Nie należy też zapominać o regularnym nawodnieniu – zimą często pijemy mniej wody, co może pogłębiać uczucie zmęczenia.

Relaks i świadome odpoczywanie

Sezon zimowy sprzyja zwolnieniu tempa, co można wykorzystać do zadbania o siebie. Praktyki takie jak medytacja, ćwiczenia oddechowe czy prowadzenie dziennika wdzięczności pomagają zredukować napięcie i rozwijać pozytywne nastawienie. Równie istotne jest dbanie o sen – regularne godziny zasypiania i budzenia się wspierają równowagę emocjonalną.

Kontakty społeczne – antidotum na izolację

W chłodnych miesiącach łatwo zamknąć się w domu i ograniczyć kontakty towarzyskie. Tymczasem relacje z innymi są kluczowe dla dobrego stanu psychicznego. Nawet krótka rozmowa telefoniczna, spotkanie przy kawie czy wspólne aktywności online mogą pomóc w walce z poczuciem samotności. Warto też pamiętać, że prośbienie o wsparcie nie jest oznaką słabości, lecz troski o siebie. Może się również okazać, że zadamy w ten sposób nie tylko o siebie, ale również o kogoś innego.

Małe rytuały codzienności

Wielkie znaczenie mają drobne przyjemności, które wprowadzają uczucie ciepła w zimową codzienność. Ulubiona książka, gorąca herbata, aromatyczna kąpiel czy zapalenie świecy mogą poprawić nastrój i zbudować atmosferę przytulności w naszym domu. Tworzenie takich rytuałów to prosty sposób na budowanie pozytywnych skojarzeń z zimowym czasem.

Zima bywa trudna dla naszej psychiki, ale świadome wprowadzenie zdrowych nawyków może znacząco poprawić samopoczucie. Światło, ruch, zbilansowana dieta, relaks i pielęgnowanie relacji to filary, na których warto się oprzeć. Dbanie o siebie zimą nie tylko łagodzi skutki sezonowego spadku nastroju, lecz także wzmacnia odporność psychiczną na cały rok.

ODPORNI NA ZIMĘ, CZYLI JAK MOKOTÓW BUDUJE SWOJĄ SIŁĘ RELACJI

MAŁGORZATA ZACHARIAS

LEON SZTANDKE

Zimą nasza dzielnica nie zasypia. Zwalnia – tak. Przymiera na chwilę, układając się do roli wyciszonego bohatera, którego siła ujawnia się dopiero, gdy trzeba przetrwać chłód. Mokotów w zimowej odsłonie nie jest miejscem pustym. Jest miejscem... bardziej skupionym. Uliczki Starego Mokotowa oddychają ciszej, ale pod tą ciszą pulsuje życie: sąsiedzkie, społeczne, oparte na bliskości.

I właśnie o tej bliskości – i o odporności – będzie ten tekst.

Bo odporność nie zawsze rodzi się z grubych szalików, suplementów i postanowień noworocznych. Czasem rodzi się przy stole z planszówkami, gdzie ktoś nieśmiało usiadł obok nieznajomych. Innym razem wyrasta w środku dramowego ćwiczenia, gdy grupa dorosłych ludzi odkrywa, że można побыć kimś innym tylko po to, by lepiej zrozumieć siebie. A czasem przychodzi w formie męskiego kręgu, gdzie nikt nie musi udawać, że „ogarnia”.

Tak właśnie Mokotów staje się bardziej odporny. Nie zimoodporny. Emocjonalnie odporny. Relacyjnie odporny. Społecznie odporny.

Dzięki zwykłym ludziom i jednej fundacji, która za punkt honoru wzięła sobie przywracanie ciepła tam, gdzie często nie dociera.

Fundacja Siła Relacji

Na Starym Mokotowie działa **Fundacja Siła Relacji** – organizacja nie od wielkich manifestów, nie od billboardów, nie od hucznych imprez. Jej „wielkość” objawia się w małych historiach mieszkańców.

To fundacja, która pracuje tak, jak rodzi się odporność: powoli, głęboko, regularnie. Bez pośpiechu.

Nie ma tu wielkich haseł o „naprawianiu społeczeństwa”. Są za to filary działań, które z roku na rok tworzą na Mokotowie coś, co niektórzy zaczynają nazywać **mikrospołeczną szczepionką przeciw samotności i przeciążeniu**:

1. **Zgrani na Mokotowie** – społeczność planszówkowa z misją budowania więzi.
2. **Warsztaty dramowe** – przestrzeń, gdzie ciało, emocje i wyobraźnia zaczynają mówić jednym językiem.
3. **Warsztaty rozwojowe dla mężczyzn i męskie kręgi (Męski Kompas)** – miejsce, gdzie mężczyźni mogą po raz pierwszy od dawna... zdjąć zbroję.
4. **Warsztaty dla rodziców „Szkoła dla rodziców i wychowawców”** – tu rozmawiamy, o tym jak budować relacje z dziećmi tak by był w nich obecny szacunek i wzajemne widzenie.

To światy, które wyglądają jak osobne galaktyki. Ale łączy je jedno: **relacja** jako fundament dobrostanu.

A zimą – również fundament odporności.

Fundacja Siła Relacji zimą – cztery przestrzenie, które naprawdę ogrzewają

Zima to czas, kiedy ludzie zamykają się w domach, a poczucie osamotnienia rośnie szybciej niż słupek na termometrze. Tym bardziej potrzebujemy miejsc, które delikatnie wyciągają nas do innych. Na Mokotowie takie przestrzenie istnieją – ciepłe, bezpieczne, prawdziwe.

Zgrani na Mokotowie – ciepło z pudełka po planszówkach

W piątkowe wieczory ludzie siadają przy stolikach, wyciągają gry i... zaczynają być razem. W grupie „Zgrani na Mokotowie” każdy znajdzie miejsce: student, rodzic, introwertyk, ktoś „na próbę”. Planszówki zdejmują presję rozmowy, podpowiadają uśmiech, pozwalają wyjść z domu, nawet gdy pogoda mówi „zostań pod kocem”. To niskoprogowa odpowiedź na zimowe osamotnienie. Nie musisz deklarować niczego — wystarczy, że zagrasz.

Drama na Mokotowie – metoda, która odmraża zmysły

Drama nie jest o graniu. Jest o byciu: o doświadczeniu, ruchu, kontakcie z emocjami zanim nazwiesz je słowami. Na warsztatach, dorośli wchodzi w symboliczne role, improwizują, uczą się reagować tu i teraz. To działa jak trening uważności i regulacji emocji. Zimowy reset, który wycisza, otwiera i porządkuje wewnętrzny chaos.

Męski Kompas – przestrzeń, w której nie trzeba być twardym

Kręgi i warsztaty Męskiego Kompasów dają mężczyznom coś rzadkiego: miejsce, gdzie można mówić szczerze — o zmęczeniu, presji, kryzysach, zagubieniu. Bez oceny, bez rywalizacji, bez masek.



Tu odporność oznacza umiejętność proszenia o pomoc i mówienia „nie ogarniam”. Proste, potrzebne i rewolucyjne w świecie, który wciąż oczekuje twardości.

Szkola dla Rodziców i Wychowawców – mniej presji, więcej bliskości

To cykl spotkań, w których rodzice i wychowawcy mogą odechnąć i spokojnie przyjrzeć się relacji z dzieckiem. Rozmawiamy o tym, jak słuchać, stawiać granice bez poczucia winy, akceptować emocje i budować współpracę zamiast walki.

To przestrzeń, która porządkuje, uspokaja i dodaje odwagi w zimowej codzienności pełnej napięć.

Cztery inicjatywy. Jeden wspólny mianownik – relacja

Każda z tych przestrzeni robi coś bardzo prostego i bardzo ważnego: **daje ludziom miejsce, w którym można być sobą, poczuć się częścią czegoś i zaczerpnąć trochę ciepła na zimę.**

Ta zima nie musi być o mrozie i krótkich dniach. Może być o możliwości: – spotkania, – zatrzymania, – poruszenia tego, co było zamrożone.

Odporność społeczna Mokotowa rośnie nie dlatego, że ktoś ją zaplanował, ale dlatego, że mieszkańcy zaczęli siebie od-



najdywać — w grze, w ruchu, w rozmowie, w słuchaniu. Fundacja tylko otwiera drzwi a ciepło nie bierze się z kaloryfera, tylko z obecności, uważności i wspólnego bycia.

Odporni na zimę – czyli odporni na samotność. Jest wiele dróg ale jeden kierunek

Jeśli tegoroczna zima jest dla Ciebie trochę cięższa, pamiętaj — wystarczy jeden mały krok. Nie heroiczny. Ludzki. Krok, który mówi: **„Nie muszę być odporny sam”.**

Bo odporność to nie samotny wyczyn. To wspólnota. Mokotowska. Ludzka.

MOZOLNA DROGA DO UTWORZENIA SAMORZĄDU MIESZKAŃCÓW STAREGO MOKOTOWA



Trwa oddolna akcja powołania RADY STARY MOKOTÓW, czyli samorządowej jednostki, która da naszemu rewirowi autonomię administracyjną podłączając jednocześnie Stary Mokotów do systemu samorządowego Warszawy. Taka Rada stanie się społecznym ciałem reprezentującym ogół mieszkańców i opiniującym nasze lokalne sprawy do Rady Dzielnicy Mokotów

Jest to już trzecie podejście staromokotowskiej społeczności do utworzenia ustawowego samorządu mieszkańców. Dwie poprzednie inicjatywy upadły z powodu nieuzbierania wymaganej ilości podpisów. Potrzebne jest minimum 3000 głosów osób ze staromokotowskiego spisu wyborców.

Sąsiedzka Grupa Inicjatywna, która chce pełnić tę społeczną funkcję liczy teraz około 15 osób. Jej plan działania po zebraniu

odpowiedniej ilości podpisów i utworzeniu Rady to przede wszystkim kompleksowe konsultacje społeczne na początku kadencji. Wśród priorytetów jest wprowadzenie tzw. Stref Zamieszkania, czyli małych obszarów łączących sieć kameralnych uliczek, gdzie zwiększy się bezpieczeństwo pieszych bez ograniczenia wjazdu aut. Takie rozwiązania tworzą przyjazną sąsiedzką przestrzeń i umożliwiają czytelniejsze wyznaczenie miejsc parkingowych, nasadzenia zieleni oraz remont chodników i jezdni. Kolejnym ambitnym wyzwaniem jest rewitalizacja „serca Starego Mokotowa”, czyli skweru Słonimskiego przy Kinie Iluzjon. Zimą, co roku mogłoby odbywać się tu Bożonarodzeniowy Jarmark organizowany przez Radę razem z mieszkańcami.

Grupa Inicjatywna jest otwarta na chętnych, którzy chcieliby dołączyć do inicjatywy utworzenia Rady Stary Mokotów i pełnić tę społeczną funkcję.

Akcja zbierania podpisów trwa. Swoje podpisy możesz złożyć w poniższych miejscach prosząc obsługę lokalu o teczkę z napisem „RADA STARY MOKOTÓW”:

- Big Book Cafe – ul. Dąbrowskiego 81
- Stolica Cafe – Kino Iluzjon
- Sando Cafe – ul. Sandomierska 23
- Pół na Puł – ul. Puławska 20



Hubert Kożuchowski, 47 lat, społecznik, filolog, aktor. Jeden z liderów sąsiedzkiej Grupy Inicjatywnej, chcące stworzyć Radę Stary Mokotów.

Kontakt: +48539029850

Więcej informacji na
<https://mokotow.um.warszawa.pl/osiedla>

Angielski dla seniorów z Barbarą Gryczon



Faworki w fundacji Pompka



Mokotowski zielnik, spacer z Katarzyną Piórkowską



Piknik Sąsiedzki na skwerze Orszy





Warsztaty empatii z Zuzą Kawką



Spotkanie partnerskie



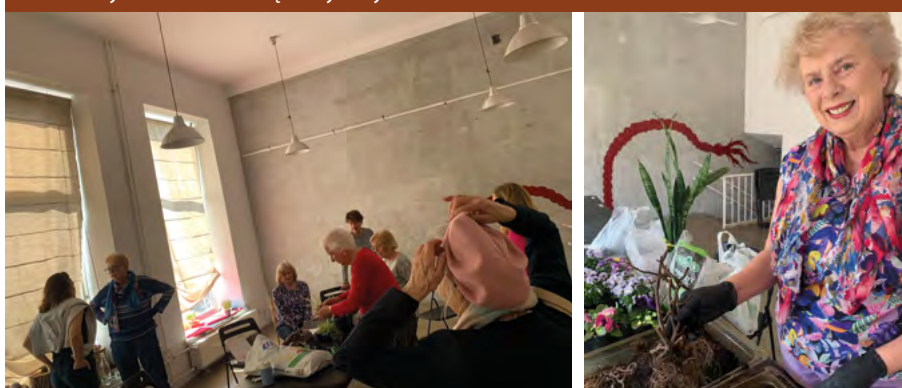
Planszówki i Siła Relacji



Warsztaty butoh z Anitą Zdrojewską



Warsztaty kwietne z Anną Wołyńczyk



5. MOKOTOWSKI KIERMASZ KSIĄŻKI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ZA NAMI



ALEKSANDRA SOBIERAJ

Nie mogło być inaczej – piąta edycja mikołajkowo-świątecznego kiermaszu z książką w bibliotece przy Tynieckiej, którego organizatorem jest Biblioteka Mokotów, była na piątkę z plusem. Miłośnicy literatury dziecięcej dopisali. A program kiermaszu był przebogaty – bo nie chodzi tylko o książki.

W ostatnią sobotę listopada od godz. 12:00 do 18:00 nikt się nie nudził – na Tynieckiej można było spędzić cały dzień! Co robiliśmy? Zaczęło się od koncertu dla dzieci – wystąpił zespół Projekt Muzyka ze słuchowiskiem muzycznym „O małym Pionku i wielkim turnieju szachowym”. Bajka z dubbingiem tworzoną na żywo na scenie do przepięknych animacji zachwyciła najmłodszych.

Można też było spotkać ulubione twórczynie książek dla dzieci: Katarzynę Kołodziej-Podsiadło, Annę Olej-Kobus i Małgorzatę Roman-Zakrzewską, które poprowadziły warsztaty twórcze wokół swoich książek z aktywnym udziałem dzieci. Na tym jednak działania twórcze podczas kiermaszu się kończyły – przez cały czas można było wziąć udział w otwartych warsztatach sitodruku, pakowania prezentów, tworzenia przypinek i ozdób choinkowych.

W przerwach pomiędzy warsztatami na chętnych czekały dwie wystawy: wystawa ilustracji pt. „Mali bohaterowie dnia codziennego” z książek Simony Smatany oraz pokonkursowa, która została właśnie uroczystie otwarta. Podczas kiermaszu odbyła się bowiem gala wręczenia nagród w „Konkursie plastycznym na książkę artystyczną inspirowaną fabułą ulubionego utworu



literackiego" (zorganizowała go Biblioteka Mokotów) oraz dyplomów wszystkim uczestnikom. Do konkursu zgłoszono 28 prac, inspirowanych książkami dla dzieci i młodzieży. Technika, forma i materiały były dowolne – powstały m.in. książki szkatułkowe, rozkładane, przestrzenne i inne oryginalne projekty.

W kiermaszu książek natomiast wzięli udział czołowi wydawcy literatury dziecięcej ze swoimi bestsellerami i nowościami. Zaproszenie przyjęły wydawnictwa: Ezop, Hokus-Pokus, Kropka, Literówka, Muchomor, Polarny Lis, Tatarak, Widnokrąg, Wytwórnia. Wydawcy osobiście doradzali, jaką książkę wybrać i komu najlepiej ją sprezentować. Lepszych doradców ze świecą szukać!

Zobaczcie na zdjęciach jak wyglądały Kiermasze podczas poprzednich edycji.

Kolejny szósty już Mokotowski Kiermasz Książki dla Dzieci i Młodzieży za rok. To co, widzimy się?

Aktualne informacje o wydarzeniach w Bibliotece Publicznej na Mokotowie można znaleźć na: www.bpmokotow.waw.pl.



NAGRODY DLA LAUREATÓW KONKURSU NA KSIĄŻKĘ ARTYSTYCZNĄ WRĘCZONE!



ALEKSANDRA SOBIERAJ

To była już trzecia edycja „Konkursu plastycznego na książkę artystyczną inspirowaną fabułą ulubionego utworu literackiego” i po raz kolejny jury miało twardy orzech do zgryzienia – z tak pięknych i pomysłowych prac, jakie nadeszły na tę edycję konkursu, niełatwo było wybrać zwycięskie projekty. Ostatecznie jurorkom udało się uzgodnić, komu przyznać nagrody i wyróżnienia.

Uczestnicy konkursu, którego organizatorem jest Biblioteka Mokotów, tworzyli prace w formie książki artystycznej, inspirowanej fabułą ulubionej książki. Można było puścić wodze fantazji, bo technika, forma i materiały były całkowicie dowolne. Praca mogła być na przykład zwojem, harmonijką czy obiektem przestrzennym. Uczestnikom pomysłów nie brakowało – najlepszym dowodem książka, której strony ukryte były w... czerwonych kozakach. Jury w składzie Nika Jaworowska-Duchlińska, ilustratorka, autorka książek dla dzieci, scenografka, kostiumografka, oraz Lidia Iwanowska-Szymańska, pisarka, tłumaczka, opowiadaczka i aktorka, podczas posiedzenia w dniu 14 listopada, oceniło 28 projektów zgłoszonych do konkursu, przyznając nagrody i wyróżnienia w pięciu kategoriach:

- klasy I-III szkoły podstawowej: I nagroda dla Liliany Krawczyk za „Lato Stiny”
- klasy IV-VI szkoły podstawowej: I nagroda dla Mirona Majewskiego za „Dzieci kapitana Granta”
- klasy VII-VIII szkoły podstawowej: I nagroda dla Ewy Dziezdzic za „Kota w butach”
- szkoły średnie: I nagroda dla Emilii Skorupińskiej za „Diunę”
- szkoły specjalne: I nagroda dla Hanny Kowalskiej za „Kotka Psotka”.

Pena lista laureatów dostępna jest na stronie internetowej Biblioteki Mokotów.

Uroczystość wręczenia nagród i dyplomów odbyła się natomiast w sobotę 29 listopada w Multimedialnej Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży nr XXXI przy ul. Tynieckiej 40a (prace można tam oglądać na wystawie pokonkursowej) podczas V Mokotowskiego Kiermaszu Książek dla Dzieci i Młodzieży. Konkurs poświęcony jest Zygmuntowi Łazarskiemu, drukarzowi, bibliofilowi i kolekcjonerowi, który od 1996 roku patronuje mokotowskiej Bibliotece Publicznej.



CZTERY PORY ROKU. ZIMA



ANITA ZDROJEWSKA

Ostatnia odsłona projektu Cztery pory roku na Mokotowie. Zima została zaprezentowana na skwerze Słomskiego, przy zaprzyjaźnionym, wspinałym kinie Iluzjon.

Zima nadchodzi zawsze, to ona rozdaje karty. Czas zwalnia, przyroda wstrzymuje oddech, zasypia. Zasnute chmurami niebo, wiatr i kruki siedzące na огоłoconych z liści gałęziach. I tylko czasem, pomiędzy, promień słoń-

ca przypomina, że zima nie trwa wiecznie i że ona również może inspirować do działań artystycznych.

Inicjatorki projektu i artystki – Anita Zdrojewska (taniec butoh) i Emilia Karolina Sitarz (muzyka) rezydują na Starym Mo-



kotowie. Do udziału w nim zostały zaproszone uczestniczki warsztatów butoh Anity Zdrojewskiej: Grażyna Baranowska, Maja Gajewska, Bożena Leśniewska, Elżbieta Puta, Izabela Ratajczak, Irena Rozwadowska i Luda Varennikova. Było pięknie! Być może powtórzymy te działania w nadchodzącym sezonie.



ZDROWIE

JOGA TERAPEUTYCZNA (ONKOJOGA) – HOLISTYCZNE WSPARCIE DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH



PAULINA KRASNOPOLSKA

Choroba nowotworowa to nie tylko walka z fizycznymi objawami, ale także ogromne wyzwanie dla psychiki. Leczenie onkologiczne – chemioterapia, radioterapia czy operacje – często wiąże się z bólem, zmęczeniem, nudnościami i głębokim stresem emocjonalnym. W takim kontekście, coraz większą rolę odgrywa

joga terapeutyczna, znana również jako onkojoga. To specjalistyczna forma jogi, dostosowana do potrzeb osób leczących się onkologicznie, która łączy delikatne ćwiczenia fizyczne, techniki oddechowe i elementy medytacji.

W Przystani (ul. Dąbrowskiego 81) zajęcia onkojogi odbywają się **we wtorki i czwartki o godzinie 12.00**. Są bezpłatne, sponsorowane przez Fundację Portus Vitae.

Czym jest joga terapeutyczna w onkologii?

Onkojoga to zindywidualizowany program, opracowany przez certyfikowanych instruktorów lub terapeutów jogi, którzy uwzględniają stadium choroby, rodzaj leczenia i ograniczenia pacjenta. Zazwyczaj obejmuje:

- **Delikatne asany (pozycje):** proste, regenerujące pozycje
- **Pranajama (techniki oddechowe):** ćwiczenia oddechowe
- **Medytacja i relaksacja:** wizualizacje skupione na akceptacji ciała i emocji.

Korzyści dla zdrowia fizycznego

Leczenie onkologiczne często prowadzi do osłabienia mięśni, chronicznego zmęczenia (tzw. cancer-related fatigue) i zaburzeń ruchowych. Onkojoga działa jak łagodna rehabilitacja, wspomagając organizm w regeneracji. Oto kluczowe korzyści poparte badaniami:

- Redukcja zmęczenia i bólu
- Poprawa krążenia i elastyczności
- Wsparcie dla układu odpornościowego

Dzięki temu pacjenci szybciej wracają do codziennych aktywności, co jest kluczowe w rehabilitacji onkologicznej.

Korzyści dla zdrowia psychicznego

Rak to nie tylko choroba ciała – to trauma emocjonalna, powodująca lęk, depresję i poczucie bezradności. Onkologja działa na poziomie umysłu, oferując narzędzia do radzenia sobie z emocjami. Kluczowe efekty to:

- Zmniejszenie lęku i depresji
- Poprawa jakości życia i snu
- Budowanie odporności psychicznej

Jak zacząć praktykę onkologii w Przystani?

Przed rozpoczęciem skonsultuj się z onkologiem – joga jest bezpieczna, ale wymaga konsultacji i przedyskutowania tego, co robić można a czego unikać. Jeżeli jesteś w trakcie leczenia onkologicznego lub po nim, przyjdź do Przystani na zajęcia onkologii **we wtorek lub czwartek o godzinie 12.00**. Na miejscu należy wypełnić ankietę, poinformować nauczycielkę jogi o swoich ograniczeniach i... można zaczynać. Zapraszamy!

FELIETONY

PRZYJAŹŃ NIEOCZYWISTA

Fot. Aleksandra Dąbrowska



JOANNA TADZIK

Czy zdarza wam się przyjaźnić z pisarzami i pisarkami? Tak zwyczajnie. Nie, nie myślę o długich rozmowach, dzwonieniu z okazji urodzin i zapraszaniu

na ważne uroczystości lub do świątecznego stołu.

Czy zdarzyło wam się myśleć z czułością o autorce lub autorze, zastanawiać, jaką drogę przeszli, czego doświadczyli, co ich stwarza jako ludzi? Czy myślicie czasem o tej wspólnotcie odczuwania i przeżywania świata? Od 2008 roku w ten pensjonarski być może sposób przyjaźnię się z Kristiną Sabaliauskaitė, pisarką litewską. Wówczas wydany został po polsku pierwszy tom „Silva rerum”, powieści historycznej o rodzinie szlacheckiej, wywodzącej się ze Żmudzi. Narwojszowie, ich losy, wybory, namietności, wprowadziły mnie w świat Pierwszej Rzeczypospolitej. Czekałam na każdy następny tom, sprawdza-

łam stronę Wydawnictwa Literackiego z wypiekami na twarzy... czy już jest w zapowiedziach?

To cudowne uczucie czekać na przyjaciela... cudownym uczuciem jest czekać na nową książkę i czytając, dostrzegać coraz większą mądrość, głębię, dojrzałość artystyczną, odwagę eksplorowania tego, co trudne w człowieku lub historii. Pierwsze trzy tomy przetłumaczyła wybitna tłumaczka — Izabela Korybut-Daszkiewicz, co lekturę czyni głębszą i bardziej finezyjną, po prostu jest to przyjemność zwielokrotniona.

Co mnie tak mocno poruszyło jako czytelniczkę? Piękno i nieprzewidywalność świata siedemnastego i osiemnastego wieku. Każdy tom przedstawia losy innych bohaterów, o różnych osobowościach, przed którymi los i czasy stawiają inne wyzwania. Kristina nie jest pisarką zdystansowaną wobec swoich bohaterów, otula ich zrozumieniem, dyskretnie pozwala zrozumieć ich słabości lub porwatość charakterów. Kreuje świat barwny, wrażliwy

i okrutny zarazem. Wprowadza w obyczajowość, wartości, realia codzienności. Ale jak każda powieść historyczna, jej powieści również są zwierciadłem naszych czasów, więc materiału do refleksji i porównań jest wiele.

W październiku Kristina Sabaliauskaitė była gością Festiwalu Nowe Oświecenie w Ursynowskim Centrum Kultury Alternatywy. Na spotkanie z pisarką przyszło wielu przyjaciół-czytelników, by wsłuchiwać się w rozmowę, zadawać pytania o litewskość, historię, język, by wyrazić wdzięczność, szacunek, by okazać przyjaźń.

Kristina rozwiązała nadzieje na kontynuację historii rodu Narwojszów w dziewiętnastym wieku, bo uważa ten czas w historii za nieestetyczny. Wiecie, te bokobrody, krynoliny...

Ale dobra wiadomość jest taka, że w sierpniu ukazał się pierwszy tom „Cesarzowej Piotra”. Zazdroszczę wszystkim, którzy są jeszcze przed lekturą...

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



Warszawa
Mokotów

