



GAZETKA PARTNERSKA STARY MOKOTÓW

NUMER 1 (20)/2026

WIOSNA

GAZETA BEZPŁATNA

ISSN 2720-099X

IDZIE WIOSNA

Od Redakcji

OD REDAKCJI – ANITA ZDROJEWSKA 2

NIM PRZYJDZIE WIOSNA

– JACEK FRYDRYSZAK 2

INICJATYWY

INICJATYWA LOKALNA – POMYSŁEM
NA INTEGRACJĘ – AGNIESZKA DĄBRÓWKA 3WIOSNA W MUNDURZE – HARCERSKIM
KROKIEM KU NOWYM WYZWANIOM!
– MICHAŁ MUSZYŃSKI, MARCIN OSMÓLSKI 4

CO SŁYCHAĆ U PARTNERÓW

BIBLIOTEKA WSPÓŁTWORZY KULTURĘ
NA MOKOTOWIE JUŻ OD 70 LAT 4WARSZTATY KWIATOWE. WIOSNA,
WIOSNA!!! – ANNA WOŁYŃCZYK 8

ZDROWIE

WIOSENNA ODPORNOŚĆ ZACZYNA SIĘ
NA MOKOTOWIE – KATARZYNA PIÓRKOWSKA 8GIMNASTYKA MOBILIZACYJNA DLA SENIOREK
I SENIORÓW – JAK WPŁYWA NA ZDROWIE
I MOBILNOŚĆ? 9WIOSNA NA MOKOTOWIE. CZY SAMO
SŁOŃCE WYSTARCZY, BY ODPOCZAĆ?
– MAŁGORZATA ZACHARIAS 11

Felietony

MOŻE TO WIOSNA POWINNA BYĆ
POCZĄTKIEM ROKU – ANTONI NIEZGODA 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 pisa-
nia listów i zgłaszania pomysłów oraz tekstów do kolejnych
numerów: starymokotow.partnerstwo@gmail.comZ partnerstwem lokalnym Stary Mokotów można się skon-
taktować (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/PartnerstwoLokalne
StaryMokotow](https://www.facebook.com/PartnerstwoLokalneStaryMokotow)

messenger! tu też możesz do nas napisać.

Nadeszła długo oczekiwana w tym roku wiosna. Z tekstów nadesłanych do Redakcji, wybrzmiewa nie tylko radość z jej nadejścia ale i energia, którą autorzy zarazić chcą Czytelników.

Pomysłów na wiosenne spędzanie czasu nie brakuje – można zadbać o zdrowie, o ulubione rośliny, można zainspirować bliskich nowymi aktywnościami, które oferują organizacje partnerskie. Można też dowiedzieć się jak zainicjować projekt, na który – dzięki działalności Centrum Komunikacji Społecznej – dostępne jest dofinansowanie. Jeżeli marzy się Wam zrealizowanie pasji i podzielenie się nią z mieszkańcami koniecznie przeczytajcie artykuł o „inicjatywie lokalnej”.

Niezwykle interesującym materiałem bieżącego numeru Gazetki jest rozmowa z Elżbietą Frankiewicz, zastępczynią dyrektora ds. merytorycznych Biblioteki Publicznej im. Zygmunta Łazarskiego w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy. Można poznać prawdziwy kawałek historii Starego Mokotowa – Biblioteka Mokotów obchodzi w tym roku 70. lecie wpisania jej do rejestru instytucji kultury!

Zachęcamy do zapoznania się z bieżącym numerem Gazetki i niech wiosna będzie z nami!

Anita Zdrojewska

NIM PRZYJDZIE WIOSNA

JACEK FRYDRYSZAK

Przypomnijmy sobie fragment wspaniałej piosenki nieodżałowanego Czesława Niemena do słów wiersza Jarosława Iwaszkiewicza. „Nim przyjdzie wiosna, nim miną mrozy, w ciszy kolebce/Nade mną sosna nade mną brzoza witkami szepce/ Szepce i śpiewa niby skrzypcową melodia cicha melodia nowa/której nie słysząc, która dojrzewa (...).” Kiedy piszę ten tekst, wiosny jeszcze nie słysząc choć z pewnością powoli gdzieś dojrzewa i mam nadzieję, że niedługo wybuchnie przynosząc nam, jak co roku, radość i nadzieję.

Pisząc artykuł do wiosennego wydania gazetki AD 2025 wyrażałem nadzieję na wiosenne przebudzenie władz samorządowych stolicy i załatwienie kilku ważnych dla mieszkańców Mokotowa spraw. Podsumujmy zatem: tramwaj do Wilanowa – jest (sukces po kilku latach męczarni), **śmietniki na nadal ulicach są**, przywrócenia zlikwidowanych linii tramwajowych i autobusowych – nie ma, domu dziennego pobytu dla osób z chorobami otępiennymi – nie ma (remont lokalu przeznaczonego na ten cel przy ul. Belwederskiej od ponad dwóch lat nawet się nie rozpoczął), Strefa Czystego Transportu – efektów nie znamy. Moja ocena nie może być zatem inna niż dwója.

Tegoroczna zima spłatała nam figla i przypomniła jak to drzewiej bywało. Niestety, jak zwykle, niektóre służby znowu zostały zaskoczone; tym razem nie chodzi o drogowców (jest niezłe) ale o osoby sprzątające poszczególne posesje. Posługując się przykładem ulicy, na której mieszkam czyli J. Dąbrowskiego można stwierdzić, że wyjście do sklepu czy na spacer miało charakter sportu ekstremalnego. Niektóre odcinki ulicy w ogóle nie były tknięte ludzką ręką (w tym niestety na ekskluzywnym odcinku zabudowanym eleganckimi willami). Powstaje przy tej okazji pytanie gdzie są służby miejskie kontrolujące wykonanie obowiązków przez zarządców lub właścicieli poszczególnych nieruchomości? Przez 43 lata zajmowałem się zawodowo zarządzaniem nieruchomościami i pamiętam czasy kiedy straż miejska (powstała w 1991 roku) kontrolowała i karała za niewykonanie obowiązków przez wyżej wymienionych. Jeśli gazetkę czytają również zarządcy to przypominam, że brak należytej staranności przy wykonywaniu obowiązków w okresie zimowych (odsnieżanie, posypywanie solą i piaskiem, skuwanie lodu, itp.) może narazić wspólnoty mieszkaniowe na wypłatę wysokich odszkodowań ofiarom ich zaniedbań. Jak zwykle na wiosnę, życzę jednak wszystkim czytelnikom zdrowia, pogody ducha, nowej energii, a władzom samorządowym naszej pięknej dzielnicy więcej wrażliwości na codzienne, prozaiczne problemy mieszkańców oraz większej determinacji w rozwiązywaniu tych problemów.

INICJATYWA LOKALNA – POMYSŁEM NA INTEGRACJĘ

AGNIESZKA DĄBRÓWKA

Mieszkankom i mieszkańcom Warszawy nie brakuje pomysłów, które ożywiają i integrują lokalne społeczności. Jednak pomysły, nawet te najlepsze, często pozostają tylko w sferze marzeń, bo brakuje im wsparcia lub funduszy na realizację. Narzędziem do ich urzeczywistnienia może być inicjatywa lokalna. Dzięki niej wspólnie możemy wcielić w życie wiele inspirujących i potrzebnych projektów.



W ramach inicjatywy lokalnej mieszkańcy przychodzą nie tylko z pomysłem na realizację konkretnego przedsięwzięcia, ale także deklarują współudział w jego realizacji, mają realny wpływ na jego przebieg.

Inicjatywa lokalna jest po to by wspierać, wzmacniać, integrować lokalne społeczności. Ma pomagać, dbać i tworzyć wspólną przestrzeń, wydobywać potencjał z nieformalnych grup sąsiedzkich.

W ramach inicjatywy lokalnej można zrealizować prawie wszystkie pomysły – od tych związanych z zielenią i zagospodarowaniem podwórka lub skweru, przez imprezy kulturalne i sportowe, po warsztaty, pikniki sąsiedzkie oraz potańcówki.

Na czym polega współpraca mieszkańców i Miasta przy inicjatywie lokalnej?

Przed przystąpieniem do napisania wniosku zastanówcie się nad potrzebami swojej społeczności lokalnej. Gdy już będziecie mieć pomysł, wspólnie z innymi członkami społeczności określcie rolę każdego z was, wkład poszczególnych osób w realizację projektu. Następnie napiszcie jakiego wsparcia potrzebujecie od urzędu, aby inicjatywa mogła zostać zrealizowana – np. czy będą to usługi, materiały, sprzęty. W ramach inicjatywy lokalnej urząd nie przekazuje bezpośrednio pieniędzy na re-

alizację pomysłu, ale może kupić lub wypożyczyć potrzebne usługi i/lub sprzęty.

Wypełniony wniosek o realizację zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej należy złożyć w Urzędzie m.st. Warszawy, w dowolnym miejscu przyjmowania wniosków (może to być np. Wydział Obsługi Mieszkańców dla dzielnicy albo kancelaria urzędu). Zostanie on zarejestrowany w Centralnym Rejestrze Skarg i Wniosków Urzędu Miasta. Następnie, w zależności od miejsca i charakteru proponowanej przez inicjatywę, wniosek zostanie przekazany kierownikowi komórki odpowiedzialnej za jego rozpatrzenie.

Wniosek najlepiej złożyć co najmniej 2–3 miesiące przed planowanym rozpoczęciem realizacji projektu. Wniosek musi zostać oceniony (co trwa do 30, a w szczególnych przypadkach – nawet do 60 dni), ewentualnie uzupełniony bądź zmodyfikowany we współpracy z urzędem. Następnie urząd przygotowuje umowę o realizację zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej, którą wspólnie podpiszecie.

Kiedy wniosek uzyska ocenę pozytywną i zostaną zabezpieczone środki na realizację inicjatywy lokalnej, urzędnicy czuwający nad zadaniem wspólnie z autorami wniosku ustalają szczegóły realizacji



Fot. Anita Zdrojevska

Inicjatywa lokalna „Japoniki na Mokotowie” – ikebany w fundacji Pompa

inicjatywy. Określają zwłaszcza podział zadań, harmonogram i koszty.

Po podpisaniu umowy z urzędem zawsze mogą zajść nieprzewidziane wcześniej okoliczności, mające wpływ na przebieg realizacji inicjatywy. W takim przypadku obie strony powinny na bieżąco zgłaszać wszelkie odstępstwa w celu przygotowania niezbędnych aneksów do umowy.

Realizacja inicjatywy lokalnej kończy się wspólnym, tj. przez wnioskodawców i urzędników, przygotowaniem sprawozdania.

Nabór wniosków trwa cały rok. W Urzędzie m.st. Warszawy za koordynację inicjatywy lokalnej odpowiada Wydział Wzmacniania Wspólnot Lokalnej funkcjonujący w Centrum Komunikacji Społecznej. W każdej dzielnicy zostali powołani koordynatorzy ds. inicjatywy lokalnej, którzy chętnie udzielą Wam informacji, pomogą przy pisaniu wniosków dotyczących Waszej okolicy lub wskażą inną drogę realizacji Waszych pomysłów.

Daj się zainspirować lokalności! Poznajcie część inicjatyw zrealizowanych przez mieszkanki i mieszkańców Warszawy.

W 2025 zrealizowano 64 inicjatywy lokalne, z czego 8 inicjatyw odbyło się na Mokotowie. Wśród nich był piknik integracji rodzinnej i sąsiedzkiej ze szczególnym tematem profilaktyki bezpieczeństwa dzieci na drodze. W okresie od września do grudnia odbywały się spotkania rozgrywek gier planszowych przeznaczone dla mieszkańców w każdym wieku. Jedną z inicjatyw był konkurs na Psadybianina Roku 2025. Konkurs cieszący się popularnością, mający na celu promowanie aktywności i kreatywności wśród mieszkańców Sadyby.

Dużym zainteresowaniem cieszą się inicjatywy związane z ochroną środowiska, poprzez zadbanie o wspólną przestrzeń, zakładanie ogródków, czy też rozwój już istniejących.

WIOSNA W MUNDURZE – HARCERSKIM KROKIEM KU NOWYM WYZWANIAM!

PWD. MICHAŁ MUSZYŃSKI, SZCZEP 1561414 WDHiZ
IM. JÓZEFA SZCZEPAŃSKIEGO PS. „ZIUTEK”

MARCIN OSMÓLSKI – KOORDYNATOR ZESPOŁU WSPARCIA
SPECJALISTYCZNEGO OPS MOKOTÓW

Czym jest współczesne harcerstwo? Czy polega na „sprzedaży ciastek” znanej z kreskówek dla dzieci? Czy na pełnieniu wart honorowych podczas uroczystości dzieciących się „na dzielnicy”? Najłatwiej harcerstwo opisać słowem „przygoda” i, choć brzmi to błaho, oddaje pełnię doświadczeń przeżywanych w drużynie czy zastępie. To podróż, która rozwija – wspiera rozwój poznawczy, umożliwia samodzielność, wymusza odpowiedzialność, rozbudza kreatywność. Daje szansę tym, którym środowisko nie pozwala w pełni rozwinąć skrzydeł. Również tym, którzy są wizjonerami i planują zmienić świat. A przede wszystkim łączy ludzi – podobnych i odmiennych, którzy pomimo różnic, nawiązują przyjaźnię na całe życie.

Przyroda jest spleciona nierozłącznie z harcerstwem. Różnorodne tematy zajęć z nią związane – terenoznawstwo czy zwiady leśne wzbogacają sensoryczne doświadczenia dzieci. Eksplorowanie lasu rozwija i zaspokaja naturalną potrzebę ciekawości, uczy cierpliwości. Już zwyczajne podchody zmuszają do zaszycia się w głąb lasu, szczegółowej obserwacji środowiska i poszukiwania nieba-nalnych kryjówek. Wyjazdy w nieznaną, połączone ze zwiadami po okolicach wspierają otwartość. Harcerze i harcerki często dostają zadania w których nawiązują kontakt z lokalną społecznością. Dzięki temu poznają rozmaite perspektywy na życie, odbiegające od własnej codzienności, rozwijają otwartość na drugiego człowieka i szacunek do inności. Zwiadam często towarzyszy wykonanie służby, podczas której harcerze pomogą obcej osobie, ucząc się empatii czy cierpliwości. W ten sposób harcerstwo wspiera rozwój społeczny swoich członków i krzewienie wartości potrzebnych do budowania dobrze funkcjonującego społeczeństwa.

Harcerki i harcerze do każdego kierują swoje otwarte ręce. Stawiają na równość, dzięki czemu tworzą przyjazne środowiska, w których każdy się odnajdzie. Dlatego osoby z trudnościami w nawiązywaniu

relacji czy osoby mające trudność w odnalezieniu się wśród ludzi znajdują tu swoje miejsce. Niejednokrotnie dzieci w spektrum autyzmu nawiązują w nim przyjaźnię na całe życie. Co więcej, charakterystyczne dla nich konkretne pasje mogą zostać przekute na mocne strony – nagle drużyna czy zastęp zyskuje specjalistę z odczytywania mapy lub budowania schronień – dzięki temu, że dziecko odnalazło bezpieczną przestrzeń, w której inni traktują jego zainteresowania poważnie. Poprzez wyzwania harcerze i harcerki uczą się współpracy i dzielenia obowiązków, wyszukują nieszablonowe rozwiązania zwyczajnych problemów. W małych grupach, zwanych zastępami, uczą się odpowiedzialności, nie tylko za powierzone zadania, ale także za siebie i pozostałych członków. Tworzą własną tożsamość grupy, która spaja wewnętrznie poprzez proporce (własne flagi), okrzyki czy plakietki na mundurze.

W rozpędzonej, miejskiej rzeczywistości, w której dla dziecka może brakować miejsca (i czasu), harcerstwo stanowi odpowiedź na bieżące problemy rozwojowe. Uzupełnia braki i pomaga wyrównać różnice, ale także stwarza możliwość rozwoju własnych pasji i poznawania nowych. A co najważniejsze, przystosowuje do życia w grupie przyszłych obywateli podchodzących kreatywnie i odpowiedzialnie do spraw swojego społeczeństwa.

Wprowadzając Czytelników w uroki harcerstwa zachęamy do zapoznania się z bogatą ofertą Hufca ZHP Warszawa Mokotów im. Szarych Szeregów, z którym współpracuje Ośrodek Pomocy Społecznej na polu edukacji i profilaktyki. Po więcej informacji można sięgnąć odwiedzając stronę internetową Hufca (<https://stary.mokotow.zhp.pl/>)

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



for Mael Balland/Unsplash

BIBLIOTEKA WSPÓŁTWORZY KULTURĘ NA MOKOTOWIE JUŻ OD 70 LAT

Rozmowa z Elżbietą Frankiewicz, zastępczynią dyrektora ds. merytorycznych Biblioteki Publicznej im. Zygmunta Łazarskiego w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

O Bibliotece Mokotów w 70. rocznicę wpisania jej do rejestru instytucji kultury – a stało się to 26 listopada 1956 roku uchwałą Prezydium Rady Narodowej m.st. Warszawy – rozmawiamy z Elżbietą Frankiewicz, która pracuje w tej instytucji niemal pół wieku.

Od kiedy pracuje Pani w mokotowskiej Bibliotece? Proszę opowiedzieć nam o swojej drodze.

Jestem absolwentką filologii polskiej Filii Uniwersytetu Warszawskiego w Białymstoku. W Bibliotece Publicznej im. Zygmunta Łazarskiego pracuję od jesieni 1978 roku. Pracowałam we wszyst-



Zdjęcia w artykule archiwum własne Biblioteki

kich rodzajach placówek (czytelnia naukowa, wypożyczalnia) i na wszystkich stanowiskach bibliotekarskich (od młodszego bibliotekarza do starszego kustosa). Przez pięć lat (od 1985) pełniłam funkcję instruktora, a od lipca 1990 jestem zastępczynią dyrektora do spraw merytorycznych. Nadzoruję działalność merytoryczną 28 placówek (wypożyczalnia dla dorosłych i młodzieży, biblioteki dla dzieci i młodzieży, czytelnie naukowe, Dzielnicowa Wypożyczalnia Multimedialna i Wypożyczalnia Kompletów Książek) oraz zakup zbiorów bibliotecznych, prenumeratę czasopism, zajmuję się sporządzaniem i analizą sprawozdań merytorycznych, planowaniem i koordynacją przedsięwzięć kulturalno-edukacyjnych oraz współpracą z podmiotami zewnętrznymi.

Jakie technologiczne przemiany zaszły w pracy bibliotekarza przez ten czas?

Zaczynałam pracę z tradycyjnym katalogiem kartkowym, do którego szufladek włączało się na druty karty katalogowe (alfabetyczne i rzeczowe) pisane na maszynie. W 1980 roku, kiedy zostałam kierowniczką nowej Wypożyczalni nr 108 przy ul. Puławskiej 119, dodałam do katalogu karty z tytułami książek, co ułatwiało udzielanie informacji o książkach oraz wyszukiwanie ich na półkach. Podstawą informacji bibliograficznych było wyszukiwanie książek w kartkowym katalogu rzeczowym (ułożonym według Uniwersalnej Klasyfikacji Dziesiętnej) i spisywanie tytułów na kartkach. Przede wszystkim jednak po książkę trzeba było udać się osobiście do każdej biblioteki. Dzisiaj nie ma już szafek katalogowych ze skrzyneczkami, określanymi czasami jako dawne Google. Dzięki katalogom elektronicznym wiedza o dostępnych pozycjach w różnych bibliotekach to kilka kliknięć w komputerze. Kiedy zaczynałam pracę, książki były okładane w szary papier i ręcznie opisywane (autor, tytuł, sygnatura) na grzbietach. Papier trzeba było często zmieniać. Potem do okładania książek pojawiła się kupowana w dużych belkach folia odzieżowa i żelazka do jej zgrzewania. Półki z książkami stały się kolorowe, a czytelnicy niechętnie sięgali już po te w szarym papierze (okładanie w folię przebiegało sukcesywnie), nawet jeśli były to dobre książki. Dzisiaj książki są okładane w folię samoprzylepną, która chroni okładki na długo.

Czy w Pani pamięci zapadło jakieś doniosłe, a może po prostu śmieszne zdarzenie z bibliotecznej przeszłości? Wyjątkowy czytelnik?

Wyjątkowi czytelnicy w sensie negatywnym to dwaj chłopcy z zasadniczej szkoły mechanicznej, którzy przychodzili systematycznie do Czytelni Naukowej nr IV mieszczącej się przy ul. Batorego 39, siadali w ostatnim rzędzie na sali i przeglądali zasoby księgozbioru podręcznego. Intrygowało mnie pytanie, skąd tak wszechstronne zainteresowanie przyszłych mechaników samochodowych. Pewnego listopadowego wieczoru 1978 roku, po godz. 20.00 (czytelnia była czynna do godz. 21.00) przyszedł z dyżuru w magazynie, zajęłam



Charlota Pawel w BD nr LIV



Joanna Papużyńska



Spotkania z Wandą Chotomską



Spotkania z Wandą Chotomską



Spotkania z Wandą Chotomską

miejsce przy biurku na sali i dostrzegłam owych chłopców siedzących przy stoliku blisko wyjścia i przeglądających trzatomowe dzieło z księgozbioru podręcznego. Nagle zerwali się, chwycili opasłe tomy i uciekli. Wybiegłam za nimi, ale oczywiście byłam na przegranej pozycji. Wiedziałam, kim są, wróciłam do biurka, aby sprawdzić, z czego korzystali. Kiedyś nie było kart bibliotecznych, czytelnicy zostawiali dowody tożsamości (dowody osobiste, legitymacje studenckie i szkolne), do których bibliotekarz dołączał karty podawanych do stolika książek. Okazało się, że zostawili cudze legitymacje szkolne, a korzystali z trzytomowej XIX-wiecznej encyklopedii kultury. Kradzież została zgłoszona na milicję, dane sprawców były znane, na rozprawie sądowej byłam świadkiem i okazało się, że chłopcy działali na zlecenie antykwariusza. Cenna publikacja, choć bez kartek z pieczętkami, wróciła do czytelnika.

Inny „wyjątkowy” czytelnik to mieszkaniak Mokotowa, który po wybuchu wojny w Ukrainie domagał się derusyfikacji zbiorów mokotowskiej Biblioteki. A wyjątkowe wydarzenie? Była nim wizyta w Multimedialnej Bibliotece przy ul. Tynieckiej japońskiej księżnej Kiko, żony księcia Akishino, następcy tronu, członkini rodziny cesarskiej – zdarzyło się to 1 lipca 2019 roku.

Na pewno poznała Pani osobiście znanych pisarzy, którzy odwiedzili Bibliotekę Mokotów.

Spotkania z pisarzami i ilustratorami to niezwykle ważna część naszej działalności kulturalno-edukacyjnej. Na spotkaniach z dziećmi i młodzieżą bywali najlepsi autorzy książek dla dzieci, tacy jak Joanna Papuzińska czy Wanda Chotomska, a z dorosłymi czytelnikami spotykały się takie poetyckie sławy jak Julia Hartwig czy Ernest Bryll. Dla mnie najcenniejsze były właśnie spotkania z poetkami i poetami, których już nie ma wśród nas, czyli z Julią Hartwig, księdzem Janem Twardowskim i Ernestem Bryllem. Niezwykłym wydarzeniem było spotkanie z Mirosławem Hermaszewskim, który wystąpił przed 150-osobową publicznością. Na spotkanie z Beatą Poźniak, polską aktorką i lektorką w Hollywood, przyjechały jej dwie fanki aż z Katowic.

Jak w ciągu lat zmieniła się mokotowska Biblioteka i jej postrzeganie przez ludzi?

Okulary, koczek, stylonowy fartuch lub niemodny strój, często cepeliowskie kapcie (takie kiedyś dostawały mokotowskie bibliotekarki) to dawny stereotyp bibliotekarki. Biblioteka była kojarzona jako miejsce ciche, w którym wypożycza się książki. Pracę bibliotekarza uważano za nudną, polegającą na wydawaniu książek i układaniu ich na półkach. Wizerunek bibliotekarstwa zmienił się stopniowo dzięki unowocześnianiu polskich bibliotek, zgodnie ze światowymi trendami.

Biblioteki postrzega się teraz jako „trzecie miejsce”. W 1989 roku amerykański socjolog Ray Oldenburg zauważył, że życie każdego człowieka koncentruje się wokół trzech miejsc: domu, pracy i neutralnej przestrzeni do spędzania czasu wolnego. Człowiek ma potrzebę spędzania czasu w otoczeniu neutralnym, gdzie będzie czuł się komfortowo i swobodnie. Takim miejscem jest biblioteka. Tak więc model



biblioteki jako domu dla książki, a właściwie dla różnego rodzaju zbiorów, staje się przeszłością. To nie zbiory dla biblioteki są najważniejsze, ale od dłuższego czasu w centrum zainteresowania jest użytkownik, wcześniej zwany czytelnikiem. Biblioteka mokotowska jest więc już nie tylko czytelnią i wypożyczalnią zbiorów, ale miejscem różnego rodzaju działań edukacyjno-kulturalnych, spotkań towarzyskich, miejscem znaczącym dla okolicznych mieszkańców. Szczególną wagę przywiązujemy do działań skierowanych do dzieci i młodzieży, ale mamy też ofertę dla dorosłych, na przykład Dyskusyjne Kluby Książki czy zajęcia językowe. Oferta Biblioteki jest zbliżona do działań domów kultury, ale zasadniczą różnicą jest to, że jest nieodpłatna. W dzisiejszym elektronicznym świecie kontakty z innymi ludźmi są bardzo ważne dla naszego zdrowia psychicznego. Dlatego książka bywa czasem jedynie pretekstem do wizyty w bibliotece.

Dziś biblioteka to nie tylko papierowe książki, prawda?

Podstawowy rodzaj zbiorów w mokotowskiej Bibliotece to książki papierowe, ale gromadzimy też zbiory specjalne: audiobooki, e-booki, e-audiobooki, filmy, programy i gry komputerowe oraz gry planszowe. Użytkownicy poprzez udostępniane w Bibliotece kody dostępu mogą korzystać z bogatych zasobów książek elektronicznych na platformach Legimi i Empik Go. Prócz papierowych gazet i czasopism dostępna jest e-prasa. Dbamy o dostępność dla osób z niepełnosprawnościami – w naszych filiach są pętle indukcyjne dla osób z niepełnosprawnością słuchu, można też wypożyczyć elektroniczne czytniki i czytniki. Gdzie się da, staramy się niwelować bariery architektoniczne, a jeśli filia mieści się na piętrze pawilonu z lat 60., można umówić się z bibliotekarzem, który zejdzie na dół. Uruchomiliśmy też usługę „Książka na telefon” – zamówioną książkę bibliotekarz dostarczy do domu osoby, która nie może się poruszać.

A jakie książki lubi Pani czytać najbardziej?

Czasu na czytanie mam mało, często czytam w tramwaju. Lubię poezję i książki biograficzne, szczególnie dotyczące ludzi pióra i sztuki. Czeka na mnie „Wańkowicz. Życie na kraterze” Łukasza Garbała, biografia totalna Melchiora Wańkowicza. Z przyjemnością czytałam książki Agnieszki Cudały, która opisuje Powstanie Warszawskie z różnych perspektyw.

Czego można życzyć Bibliotece na kolejne lata?

Od 2023 roku dyrektorem mokotowskiej Biblioteki jest Pan Robert Kijek, który buduje wizerunek Biblioteki jako instytucji nowoczesnej, idącej z duchem czasu, wykorzystującej zdobycze technologiczne. Bibliotece należy życzyć dalszej dobrej współpracy z władzami Dzielnicy Mokotów, dotacji finansowych umożliwiających realizację zaplanowanych zadań, wykształconych bibliotekarzy, którzy będą pracowali na zaawansowanych systemach informatycznych, będą edukatorami, animatorami kultury i organizatorami wydarzeń. I oczywiście zadowolonych czytelników-użytkowników, którzy dzięki działaniom Biblioteki poczną chęć uczestnictwa w kulturze, a placówki biblioteczne będą traktowane jako „trzecie miejsce”.





Spotkanie dla dorosłych



Spotkanie autorskie



Teatrzyk w BD III



Kot w bibliotece nr LIV



Lekcja biblioteczna



Zajęcia w bibliotece



Klub młodego recenzenta



Koncert muzyki indyjskiej 2025



Koncert wigilijny



Spotkanie autorskie z Markiem Maruszcakiem



Spotkanie autorskie z Katarzyną Glinką



Spotkanie autorskie z Majką Fijewską

WARSZTATY KWIATOWE. WIOSNA, WIOSNA!!!

ANNA WOŁYŃCZYK

Po prawdziwej, od dawna niewidzianej u nas zimie, nadchodzi wiosna, więc warto się spotkać, by porozmawiać o balkonowych kwiatach oraz przesadzić domowe rośliny.

Wiosna to ważny czas dla domowych roślin, których znaczną część trzeba przesadzić do większych doniczek i świeżej ziemi lub specjalnej mieszanki. Przyniosę swoje kwiaty wraz z akcesoriami, czyli doniczkami, keramzytem, perlitem i ziemią. Jeśli ktoś będzie chciałby aby mu pomóc – to proszę przyjść z roślinką i doniczką, a ja przesadzę do odpowiedniego podłoża. Tegoroczne wiosenne warsztaty kwiatowe zaczniemy od nauki przesadzania domowych roślin – w sobotę, 28 marca o godzinie 11.

Dwa tygodnie później, 11 kwietnia, zajmiemy się zewnętrznymi kwiatami,



bo ta bardzo wyczekiwana pora roku kojarzy się przede wszystkim z kolorowymi bratkami i pierwiosnkami, których sadzonki jako pierwsze pojawiają się w sprzedaży, by zaraz trafić na tarasy i balkony. Potem sadzimy najpopularniejsze pelargonie i różnorodność innych letnich kwiatów.



Zapraszam na wiosenne warsztaty kwiatowe w soboty: 28 marca i 11 kwietnia o godzinie 11 do siedziby fundacji Pompka przy ulicy Narbutta 46/48 lokal 51.

WIOSENNA ODPORNOŚĆ ZACZYNA SIĘ NA MOKOTOWIE

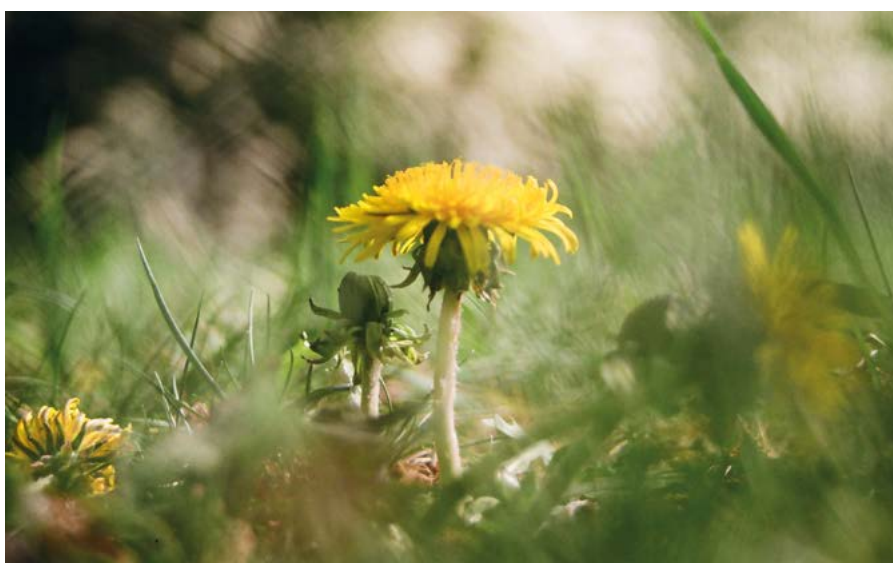
KATARZYNA PIÓRKOWSKA

Po zimie organizm często domaga się wsparcia. Mniej światła, cięższa dieta, sezon infekcyjny — to wszystko sprawia, że wczesna wiosna jest momentem przejścia. W tradycji ludowej właśnie wtedy sięgano po pierwsze zielone rośliny. Nie jako cudowne lekarstwa, lecz jako naturalne wzmocnienie organizmu po chłodnych miesiącach.

Na Starym Mokotowie te rośliny rosną bliżej, niż mogłoby się wydawać.

W parkach, na skwerach i pod drzewami pojawia się młoda **pokrzywa** — bogata w witaminę C, żelazo i składniki mineralne. W dawnym ziołarstwie stosowana była jako wsparcie przy osłabieniu i spadku energii.

Na trawnikach rozkłada się rozetą **mniśzek lekarski**, ceniony za swoje dział



anie wspomagające trawienie i pracę wątroby — a sprawny układ pokarmowy to jeden z filarów odporności.

W cieniu murów wyrasta **bluszcz kurdybanek**, tradycyjnie wykorzysty-

wany w naparach wspierających drogi oddechowe.

Między krzewami można dostrzec także **podagrycznik**, który przez pokolenia stanowił wiosenne uzupełnie-

nie diety, dostarczając świeżej zieleni po miesiącach przechowywanej żywności.

W przestrzeni miejskiej ich obecność ma dziś przede wszystkim wymiar edukacyjny. Zbieranie roślin w centrum miasta wymaga ostrożności i świadomości — ważniejsze jest ich rozpoznawanie, poznawanie właściwości i budowanie relacji z lokalną przyrodą.

Mokotów, mimo miejskiego charakteru, posiada wiele zielonych zakątków, które pozwalają obserwować naturalny cykl odradzania się przyrody.

Wkrótce rozpocznie się druga edycja „Mokotowskiego Zielnika” — cyklu spacerów poświęconych rozpoznawaniu dziko rosnących roślin oraz rozmowie o naturalnych sposobach wspierania organizmu w rytmie pór

roku. Spotkania będą okazją do zdobycia praktycznej wiedzy, wymiany doświadczeń i spojrzenia na dzielnicę z nowej, zielonej perspektywy.

Bo odporność nie zaczyna się w aptece.

Zaczyna się od światła, ruchu, świeżego powietrza — i od uważności na to, co rośnie wokół nas.

Wiosna na Mokotowie już się zaczęła.

GINNASTYKA MOBILIZACYJNA DLA SENIOREK I SENIORÓW — JAK WPŁYWA NA ZDROWIE I MOBILNOŚĆ?

Z wiekiem organizm traci stopniowo elastyczność, zakres ruchu w stawach maleje, a mięśnie i tkanki okołostawowe stają się sztywniejsze. Wiele osób po 65. roku życia odczuwa trudności z podniesieniem rąk powyżej barków, skrętem tułowia, schyleniem się czy zakładaniem skarpetek. Właśnie w tym kontekście **gimnastyka mobilizacyjna** (ćwiczenia na zakres ruchu, mobility training, ćwiczenia mobilizujące stawy) okazuje się jednym z najskuteczniejszych i najbezpieczniejszych narzędzi, które pomagają zachować – a często nawet odzyskać – sprawność ruchową. Dlatego też Fundacja Portus Vitae wprowadziła tego typu zajęcia do grafiku Przystań – miejsca harmonii ciała i umysłu, które znajduje się przy ulicy Dąbrowskiego 81 na Mokotowie.

„Myślimy o seniorach i chcemy ich wspierać poprzez różne formy zajęć i warsztatów. Od kwietnia zeszłego roku prowadzimy trzy razy w tygodniu jogę łagodną (polecaną dla osób starszych) ale rozmawiając z sąsiadkami oraz osobami odwiedzającymi Przystań, doszliśmy do wniosku, że mieszkańcy potrzebują się po prostu „rozruszać”. Od lutego ruszyły zajęcia gimnastyki mobilizacyjnej w środy i piątki o 10.00” – mówi Ewa Dąbrowska z Fundacji Portus Vitae, prowadzącej Przystań.



Czym właściwie jest gimnastyka mobilizacyjna?

To łagodna forma aktywności skupiająca się na:

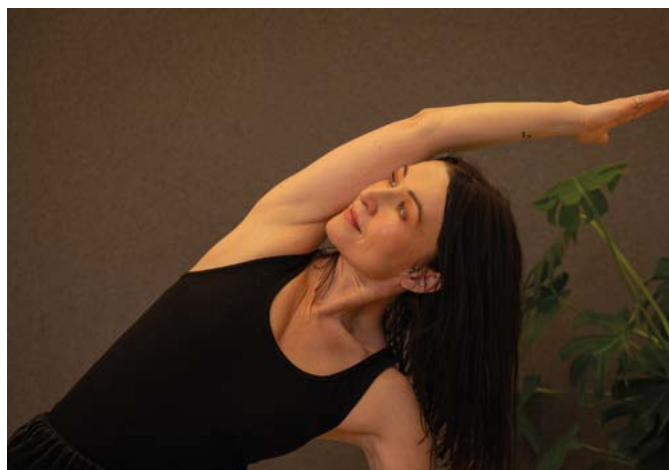
- kontrolowanym zwiększaniu zakresu ruchu w stawach (zarówno aktywnym, jak i pasywnym)
- delikatnym rozciąganiu torebek stawowych, więzadeł i powięzi
- nauce lepszej kontroli ruchu w pełnym, bezpiecznym zakresie

W odróżnieniu od klasycznego stretchingu statycznego, gimnastyka mobilizacyjna bardzo często wykorzystuje **ruch kontrolowany**, małe powtórzenia, a także elementy stabilizacji.

Najważniejsze korzyści zdrowotne – poparte badaniami i praktyką

Regularne, systematyczne wykonywanie ćwiczeń mobilizacyjnych (najlepiej 2-3 razy w tygodniu) przynosi seniorom bardzo konkretne efekty:

1. **Znaczna poprawa zakresu ruchu w stawach** Ćwiczenia mobilizacyjne należą do najskuteczniejszych metod zwiększania elastyczności tkanek okołostawowych u osób starszych.



Aneta Łukasiewicz prowadząca zajęcia

- 2. Zmniejszenie sztywności porannej i bólu związanego ze sztywnością** Wiele osób zgłasza wyraźną ulgę w dolegliwościach kręgosłupa, barków, bioder i kolan już po 3–6 tygodniach regularnych zajęć.
- 3. Lepsza stabilność i równowaga pośrednia** Poprawa kontroli ruchu w krańcowych pozycjach zmniejsza ryzyko utraty równowagi. Badania pokazują, że kompleksowe programy z elementami mobility obniżają ryzyko upadków o 20–40%.
- 4. Opóźnienie postępu zmian zwyrodnieniowych** Regularny, pełny zakres ruchu pomaga w odżywianiu chrząstki stawowej – to jeden z kluczowych mechanizmów spowalniających postępowanie zmian w kręgosłupie.
- 5. Lepsza koordynacja** Ćwiczenia w pełnym zakresie uczą układ nerwowy precyzyjniejszego „czucia ciała”, co przekłada się na pewniejsze chodzenie, wstawanie z krzesła i schodzenie po schodach.
- 6. Pozytywny wpływ na samopoczucie i sen** Redukcja bólu i sztywności → lepszy nastrój, mniejszy lęk przed ruchem, większa chęć do aktywności społecznej.

Aneta Łukasiewicz, która prowadzi zajęcia w Przystani dodaje: „Gimnastyka mobilizacyjna nie jest spektakularnym sportem, ale należy do najskuteczniejszych interwencji, któ-

re pozwalają seniorom dłużej zachować samodzielność. Poprawia zakres ruchu, zmniejsza sztywność i ból, obniża ryzyko upadków, spowalnia postępowanie zmian zwyrodnieniowych i – co najważniejsze – przywraca radość z ruchu. Serdecznie zapraszam na moje zajęcia w środy i piątki o 10.00. Dla seniorów i seniorów promocyjna cena 25 zł, ale spodziewamy się, że będziemy prowadzić te zajęcia bezpłatnie w związku z dofinansowaniem jakie otrzymamy z gminy Mokotów.”

Dodaje „Jeśli ktoś mnie zapyta: Czy w wieku 75 lat można jeszcze coś poprawić i poćwiczyć?, odpowiedź brzmi: tak – wystarczy zacząć – spokojnie, systematycznie i z rozsądkiem. Regularny ruch to jeden z najsilniejszych leków na zdrowe starzenie się, a gimnastyka mobilizacyjna jest jednym z jego najłagodniejszych i najskuteczniejszych wariantów.”

Przystań – miejsce harmonii ciała i umysłu
ul. Dąbrowskiego 81

Grafik zajęć na stronie www.przystan.my

W Przystani odbywają się także BEZPŁATNE zajęcia jogi terapeutycznej – onkojogi, dla osób leczących się onkologicznie, we wtorki i czwartki o 12.00. Nie ma potrzeby się zapisywać, wystarczy przyjść.



Załoga Przystani

WIOSNA NA MOKOTOWIE. CZY SAMO SŁOŃCE WYSTARCZY, BY ODPOCZAĆ?

MAŁGORZATA ZACHARIAS

Gdy słońce zaczyna na dłużej zostawać nad kamienicami Starego Mokotowa, a na magnoliach widać pierwsze pąki, dzielnica zmienia rytm. Mamy swoje rytuały: spacer z psem wzdłuż Narbutta, seniorzy zajmujący ulubione ławki w Morskim Oku, rodzice z wózkami i kawa wypita w biegu przy Odolańskiej. Wszyscy szukamy tego samego – „odparowania” po długiej zimie.

Intuicyjnie czujemy, że wystarczy wystawić twarz do słońca albo wyjechać na weekend, by naładować baterie. Jednak psychologia mówi coś innego: ładne widoki to tylko dekoracja. Samo słońce to często za mało, by ciało i głowa naprawdę „odpuściły”.

Regeneracja zaczyna się tam, gdzie czujesz się bezpiecznie

Dla mieszkańca Mokotowa – niezależnie od tego, czy goni za dwulatkiem, czy spaceruje z terrierem – wyjście z domu to często próba złapania oddechu. Często jednak, mimo siedzenia w pięknym Parku Dreszera, nasze ciało pozostaje spięte. Dlaczego? Bo prawdziwy odpoczynek to nie brak zajęć, ale stan, w którym nasz układ nerwowy czuje się bezpiecznie.

Współczesna psychologia wskazuje na koncepcję „bezpiecznej bazy”. Naszą najskuteczniejszą ładowarką nie są miejsca, ale ludzie. To w kontakcie z kimś, przy kim nie musimy niczego udawać, poziom stresu realnie spada. Dopiero gdy czujemy się swobodnie w relacji z drugim człowiekiem, organizm dostaje sygnał: „Możesz przestać czuwać”. Wtedy wiosenne słońce faktycznie zaczyna działać.

Sąsiedzki „reset” pod kasztanowcami

Wystarczy spojrzeć na mokotowskie skwery. To tam, w zwykłych rozmowach o pogodzie, psach czy trudnym poranku, buduje się to, co najważniejsze. Samotność – nawet w pełnym słońcu i w najpiękniejszej dzielnicy – po prostu wyczerpuje.

Górny Mokotów ma to szczęście, że sąsiedzka bliskość wciąż tu żyje. Lokalne inicjatywy przypominają, że nie musisz dźwigać swojej codzienności w pojedynkę. To w cieniu starych drzew tworzy się przestrzeń, w której można po prostu być sobą i poczuć, że jest się częścią czegoś większego.

Fundacja Siła Relacji: Coś więcej niż kawa i spacer

W sercu naszej dzielnicy działa Fundacja Siła Relacji. To miejsce dla tych, którzy czują, że spacer to czasem za mało, by odzyskać równowagę. Oferujemy to, co jest fundamentem regeneracji: autentyczny kontakt.



Tej wiosny zapraszamy wszystkich mieszkańców – rodziców, seniorów i tych, którzy po prostu szukają swojej „bezpiecznej bazy”. Można przyjść ze swoim zmęczeniem, obawami czy chęcią poznania kogoś nowego. Nie serwujemy „dobrych rad” – stawiamy na obecność. W atmosferze bez oceniania, umysł zyskuje szansę na prawdziwy, głęboki reset.

Zapraszamy na wiosnę na Różaną 63a na bezpłatne warsztaty

Fundacja Siła Relacji oraz Fundacja Rodzina od Nowa zapraszają do wspólnego zatrzymania się.

- **Szkoła dla Rodziców i Wychowawców** (od marca): Przestrzeń, by przyjrzeć się codzienności z dzieckiem i poznać innych rodziców.
- **Spotkania Dramowe:** (od kwietnia) to cykl spotkań podczas których wykorzystujemy techniki dramowe, by zbliżyć się do siebie.

- **Zgrani na Mokotowie** (każdy piątek od godz. 18.00): Międzypokoleniowy klub gier planszowych. Idealne miejsce dla seniorów, singli i każdego, kto chce po prostu miło spędzić czas przy planszówce.

Bo odpoczywamy najpełniej wtedy, gdy nie jesteśmy sami.

zapisy: mail. sila.relacji@gmail.com

tel. 501-504-739

lub przez kod qr:



Projekty współfinansuje m.st Warszawa, Dzielnica Mokotów

FELIETONY

MOŻE TO WIOSNA POWINNA BYĆ POCZĄTKIEM ROKU

ANTONI NIEZGODA

Wiosna i jej nadejście od zawsze były momentem zmiany. To wtedy przyroda zaczyna wracać do życia, dzień staje się wyraźnie dłuższy, a wraz z nim pojawia się energia, której w zimie często brakuje. Wraz z wiosną łatwiej zaczynać nowe rzeczy, planować i działać. Przez długi czas właśnie ten moment wyznaczał początek nowego cyklu.

Dziś jednak początek roku umieściliśmy znacznie wcześniej. Nowy rok przychodzi w samym środku zimy i to jemu przypisujemy rolę startu. Pojawiają się plany, postanowienia i oczekiwanie zmiany.

Problem polega na tym, że zima rzadko wygląda jak moment początku. To raczej czas odpoczynku. Dni są krótkie, przyroda pozostaje w bezruchu, a tempo życia staje się trochę spokojniejsze. Z jednej strony kończy się kolejny rok, z drugiej trudno jeszcze mówić o prawdziwym nowym początku. Można więc odnieść wrażenie, że spotykają się tu dwa rytmy. Jeden biologiczny i sezonowy, spokojniejszy i bardziej wycofany oraz drugi – kulturowy, oparty na kalendarzu i naszych przyzwyczajeniach, i pełen planów.

Widać to także w mieście. Po feriach zimowych wszystko powoli wraca do swojego rytmu. Miejsca pracy i spotkań znowu się zapełniają, rozmowy coraz częściej dotyczą tego, co będzie

dalej. Jednocześnie krajobraz wciąż pozostaje zimowy i raczej nie przypomina momentu początku. W naturze zmiana przychodzi inaczej. Nie zaczyna się od daty w kalendarzu, tylko od powolnego przesuwania się pór roku. Wiosna nie pojawia się nagle, ale kiedy nadchodzi, przynosi wyraźną zmianę tempa.

Może więc to właśnie ona jest najbardziej naturalnym początkiem. Zimie można zostawić jej rolę spowolnienia i odpoczynku, a moment prawdziwej zmiany przyjąć wtedy, gdy świat naprawdę zaczyna się budzić. Im dalej odходимy od natury, tym łatwiej zapomnieć, że przez większość historii to ona wyznaczała tempo życia. A wiosna wciąż przypomina, kiedy ten rytm naprawdę się zmienia.

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



Warszawa
Mokotów

