



INSPIRUJEMY
WSPIERAMY
MOTYWUJEMY

Nr 1 (2) Grudzień 2015

TO ONI POMAGALI NAM W TYM ROKU

o ogniskowych wolontariuszach

Teatralne Laboratorium Marzeń

o projekcie w Teatrze
Powszechnym

Moje Muai Thai

wywiad z mistrzynią
Europy boksu tajskiego
Magdaleną Mróz

Pierniczkowe ciasteczka

świąteczny przepis

Kasia z Ogniska „Mokotów”

podczas sesji zdjęciowej Teatralne Laboratorium
Marzeń w Teatrze Powszechnym





Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer magazynu „O!”. Tak jak obiecywaliśmy, powstał w całości przy udziale wychowawców, kierowników i podopiecznych Ognisk. A że w naszych placówkach dużo się dzieje, to trzymane przez Was pismo jest różnorodne i kolorowe. Wywiady, relacje, wspomnienia, felieton oraz szablony i przepis na smakołyki – każdy znajdzie w nim coś dla siebie.

Jako lekarstwo na jesienno-zimową słotę, ciemność i ponurość polecam wakacyjne wspomnienie o Sopotni Wielkiej oraz relację z wypadu Ogniska „Marymont” do Berlina, na gorącą Tropicaną.

Jeśli wolicie bardziej swojskie klimaty, w tym numerze „O!”, macie możliwość zajrzenia do Ogniska „Mokotów”, gdzie nasi wychowankowie brali udział w tworzeniu nowych koncepcji architektonicznych. Z kolei „Starówka” oswajała jesień rodzinnie, plotąc piękne, roślinne wianki. Na Łasuchów czeka przepis na pierniczki autorstwa kierowniczkę Ogniska „Praga”, na przytulastych – szablon do własnoręcznej produkcji zwierząt z filcu.

Z tego numeru dowiecie się również m.in. jak Ognisko „Starówka” pomagało dzieciom w Nepalu i co dzieciaki z naszych Ognisk robiły w Teatrze Powszechnym. Młodzi dziennikarze z Grochowa przepytali dla Was mistrzynię Europy w boksie tajskim Magdalenę Mróz, a ekipa z Bielan dzieli się wiedzą, jak zrobić profesjonalne selfie. Korzystając z okazji, że 5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza w „O!” jeszcze raz przypominamy sobie, dlaczego warto pomagać i... przedstawiamy sylwetki ludzi, którzy w Ogniskach robią to na co dzień. Serdecznie Wam dziękujemy! Co jeszcze w tym numerze? Zajrzyjcie i przekonajcie się sami! A gdy będziecie się zaczytywać w kolejnych artykułach, siedząc przy choince, pamiętajcie że: Dyrektor wraz z całą Kadrą Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” życzą Wam wszystkiego najlepszego z okazji Świąt Bożego Narodzenia!

JAROSŁAW ADAMCZUK
p.o. dyrektora
Centrum Wspierania Rodzin
„Rodzinna Warszawa”



REDAKCJA:
Centrum Wspierania Rodzin
„Rodzinna Warszawa”
Stara 4, 00-213 Warszawa

KONTAKT
tel: (22) 831 41 94,
fax: (22) 831 41 94,
e-mail: sekretariat@rodzinnawarszawa.pl

SPIS TREŚCI

Wolontariat

str. 4 Wiwat Wolontariusze!

str. 5 Dziękujemy

str. 6-12 To oni pomagali nam w tym roku

str. 12-13 Podarujmy nepalskim dzieciom... szkołę!

Zrób to sam

str. 14 Zrób to sam FILCAKI

str. 15 Przepis na piernikowe ciasteczka

Warsztaty

str. 16 Razem dla siebie - warsztaty dla rodzin

str. 17 Jesienne wianki ze Starego Miasta

str. 18-19 Przebrani za tuje, czyli warsztaty urbanistyczne na Mokotowie

str. 20-21 Teatralne Laboratorium Marzeń

Dziennikarstwo

str. 22-23 Selfie na Fejsie

str. 23 Młodzi dziennikarze

Wywiad

str. 24-25 Moje muai thai. Wywiad z Magdaleną Mróz

Okiem wychowawcy

str. 26 Za drzwiami Ogniska, czyli pierwszy tydzień pracy

Strefa Wakacyjna

str. 27-28 Przekraczamy granice - od Bałtyku do Tropiku

str. 29-30 Cudze chwalimy, swego nie znamy

Wspomnienia

str. 31-32 Prehistoria, czyli moje młodościowe lata

str. 33 Na początku był Dziadek

WIWAT WOLONTARIUSZE!

Co roku 5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Organizacja Narodów Zjednoczonych powołała to święto już w 2001 roku by uczcić pracę i bezinteresowne zaangażowanie osób na całym świecie w niesienie pomocy innym. To ważny moment dziękowania wolontariuszom za ich trud, czas i kompetencje, którymi dzielą się z bardziej potrzebującymi. Pomaganie to także dobra zabawa, wymiana pozytywnej energii, szansa na lepsze poznanie samego siebie i rozwój swoich talentów. Dlatego decydując się na pomaganie warto zadbać o równowagę. Róbmy to, co nas cieszy i sprawia nam przyjemność. W wolontariacie nie chodzi o to, żeby się poświęcać. Chodzi o uśmiech, pasję i satysfakcję.

Pomaganie się opłaca!

W przekonaniu, że warto pomagać, wspierają nas również nauka i statystyka. W 2013 roku przeprowadzono około 40 badań w różnych krajach świata. Wynik jest zaskakujący: wolontariat może przedłużyć życie. Badania wskazują, że już 100 godzin pomagania rocznie pozwala obniżyć ryzyko śmierci o 28%. Co ważne, najlepsze efekty daje systematyczność. Rezultaty cytowane w czasopiśmie *Jama Pediatrics* pokazują związek między wynikami krwi a regularnością bezinteresownego pomagania. Licealiści działający na rzecz innych raz w tygodniu przez dwa miesiące odczuwali pozytywny wpływ wolontariatu na swoje zdrowie jeszcze kilka lat.

Wolontariat to również dobry patent dla osób w średnim wieku i seniorów. Wyniki badań opublikowane w piśmie *Psychology and Aging* pokazują, że około 4 godzin tygodniowo wolontariatu redukuje stres i może zmniejszać o 40% ryzyko zachowania na nadciśnienie tętnicze. Dobroczynny wpływ trwa przez kolejne cztery lata, na-

wet po zakończeniu wolontariatu. Pomaganie poprawia też nastrój. Wystarczy zaledwie pięć małych aktów dobroci (np. pomoc przy niesieniu zakupów, przepuszczenie w kolejce) w ciągu tygodnia powtarzanych przez sześć tygodni, żeby zobaczyć różnicę. Dobro ma tendencję do kumulacji. Im częściej i chętniej pomagamy, tym mniej jesteśmy narażeni na wystąpienie depresji czy wypalenia zawodowego (badanie BMC Public Health). Działając w zespole i wśród ludzi bronimy się przed samotnością. A to sprawia, że stajemy się szczęśliwsi i dłużej żyjemy.

Jesteś chory? Też możesz pomagać. Nawet osobom chorującym na podobną dolegliwość co Ty. Wspieranie osób cierpiących na chroniczny ból może sprawić, że sam zaczniesz sobie z nim lepiej radzić. *Pain Management Nursing* przedstawia wyniki badań, według których średnia ocena bólu przez pacjentów spadła aż o dwa punkty (z 6 do 4), po tym jak zaangażowali się w pomoc innym chorym. Korzyści te nie występują, jeśli pomagasz z doskoku czy po prostu wrzucasz pieniądze podczas ulicznej kwesty.

My doceniamy każdy, nawet najmniejszy, gest i każdy rodzaj wsparcia. Z sympatią, choć też z odrobiną sceptycyzmu, przyglądamy się liczbom i statystykom. Każdy z nas ma prawo zadecydować, kiedy i w jaki sposób chce pomóc. Tylko świadomy wolontariat ma sens, przynosi satysfakcję pomagającemu i radość osobie, która pomoc otrzymuje. Jedno jest jednak pewne: WARTO POMAGAĆ!

Agata Koczowska
Instruktor ds. kulturalno-oświatowych CWR RW

DZIĘKUJEMY WAM

ZA TO, ŻE JESTEŚCIE!

W grudniu obchodzimy Dzień Wolontariusza. Z tej okazji pragniemy podziękować wszystkim osobom, które bezinteresownie nam pomagają i na co dzień angażują się w życie Ognisk. Dziękujemy Wam słowami kadry z Ogniska „Mokotów”:

„Można powiedzieć, że takich ludzi należy szukać ze świecą. Nam udało się to zrobić bez niej”. Jeszcze raz: dziękujemy Wam za to, że jesteście!



fot.: archiwum własne

TO ONI NAM POMAGALI

W TYM ROKU

STARÓWKA

JANECZKA

Honorowa Wolontariuszka, związana z nami od 18 lat. Ma najdłuższy staż pracy wśród wolontariuszy wszystkich naszych Ognisk. Najczęściej pomaga wychowankom w nauce języka polskiego, historii, angielskiego, ale nie jest dla niej straszna również matematyka czy przyroda. Uczestniczyła aktywnie w Powstaniu Warszawskim i jest wielką miłośniczką zwierząt.

EWA

Pomagała dzieciom w nauce. Języki obce to jej specjalność. Jest bardzo pomocna i kreatywna w czasie organizacji projektów integracyjnych. Poza tym życzliwa, wyrozumiała, cierpliwa i ciepła w kontakcie z dziećmi. Lubi podróże i uwielbia poznawać nowe miejsca. Fascynuje ją drugi człowiek, jego obyczaje i kultura. Pasjonuje ją malarstwo i rysunek. Uwielbia koty.

ALEKSANDRA

Kiedyś wychowanka, później wolontariuszka Młodzieżowym Klubie. W ubiegłym roku chętnie pomagała młodszym kolegom w pracach domowych, nadrabianiu zaległości szkolnych oraz organizacji czasu wolnego i projektów integracyjnych. To typ społecznika i aktywistki.

MATEUSZ

Wychowanek, członek Młodzieżowego Klubu Wolontariusza. Jako pełnoletnia już osoba, dzielnie wspierał wychowawców w indywidualnej pomocy w nauce młodszym kolegom i koleżankom. Czuwa nad przestrzeganiem zasad w pracowni komputerowej i stara się dopinguować młodszych kolegów do przestrzegania zasad ogniskowych. Posiada duże zdolności organizatorskie.

MICHAŁ

Był z nami 4 lata. Najpierw jako wychowanek, a później jako wolontariusz w Młodzieżowym Klubie. Można na niego liczyć w organizacji pomocy w nauce oraz zabaw zagospodarowujących czas wolny dzieci.

JAREK

Związany z Ogniskiem od 6 lat. Były wychowanek. Wspiera wychowawców w organizacji zajęć sportowych a dzieciom pomaga w nauce. Często stoi na straży naszych zasad ogniskowych. W wolnym czasie interesuje się motoryzacją i sportem – przede wszystkim piłką nożną i unihokejem.

PATRYCJA

Wychowanka z pięcioletnim stażem, gimnazjalistka. W ubiegłym roku pracowała w Młodzieżowym Klubie Wolontariusza. Niezawodna w pomocy dzieciom w nauce oraz organizacji czasu wolnego. Aktualnie przychodzi do Ogniska jako liderka w najstarszej grupie dzieci usamodzielniających się.

BIELANY

IZA

Sumienna, obowiązkowa i odpowiedzialna, a przy tym wesola, uśmiechnięta i lubiana przez dzieci siedemnastolatka. Zachęcała do wolontariatu w Ognisku jeszcze dwie swoje koleżanki. Pomaga w odrabianiu lekcji, ale też organizuje czas młodszym dzieciom.

EWA

Mama trojga dzieci, częściowo już dorosłych. Z wykształcenia ekonomistka. Działaczka społeczna i baczny obserwator. Pracuje w zespole redakcyjnym „Informatora Żoliborza” i prowadzi firmę rodzinną. Mimo wielu obowiązków znajduje czas na bycie wolontariuszką. Jest obowiązkowa, otwarta, sumienna, sympatyczna i lubiana przez dzieci. Pomaga dzieciom i młodzieży w nauce. Specjalizuje się w języku angielskim, ale też dzielnie towarzyszy zmaganiom dzieci z językiem polskim, matematyką, biologią czy historią. Rezultatem tej pomocy są małe szkolne sukcesy dzieci i dobre oceny na świadectwach.

KARYNA

Jest elektronikiem i emerytowanym nauczycielem przedmiotów ścisłych. Prywatnie – żona, mama i babcia. Mimo wielu zajęć znajduje czas na pomoc wychowankom z Bielany. To osoba ciepła i cierpliwa. Pomaga dzieciom w nauce matematyki, fizyki i chemii.

EWA

Pracuje w firmie informatycznej. Przesympatyczna, uśmiechnięta, twórcza – od 5 lat w Ogniskach prowadzi zajęcia wokalne, tym roku w Ognisku „Bielany”. W warsztatach pomagają jej Wiktorja Wojciechowska i Kinga Przepiórowska.

MARTA

Przesympatyczna współprowadząca zajęcia socjoterapeutyczne.

MICHAŁ

Miłośnik kwiatów i kompozycji z nich tworzonych. W ognisku będzie prowadził dwa warsztaty z rodzicami i dziećmi.

KAMILA, MONIKA I OLA

To fantastyczne dziewczyny, które również aktywnie, na różnoraki sposób, włączają się w pomoc naszym wychowankom.

GROCHÓW

MARLENA

Pełna energii i pomysłów na zabawy z dziećmi studentka resocjalizacji. O naszym Ognisku napisała nawet pracę licencjacką. Przy niej dzieci nie cierpią na nudę, a zabawom nie ma końca. Niejednokrotnie wykazuje się poczuciem humoru, przebijając się za „top model” przy pomocy rzeczy znalezionych w Ognisku. Zараża śmiechem innych i zawsze służy pomocą.

BARBARA

Absolwentka studiów pedagogicznych. Jest z nami od dwóch lat, udało jej się zdobyć zaufanie dzieci. Wychowankowie chętnie dzielą się z nią swoimi problemami czy sekretami. Jest osobą spokojną i cierpliwą. Jest wsparciem przy organizacji uroczystości oraz zajęć. Realizowała w Ognisku swój autorski projekt - Dyskusyjny Klub Filmowy.

PIOTR

„Złota rączka”. Kiedyś wychowanek, dziś - wolontariusz. Pomagał w lekcjach, prowadził zajęcia sportowe, naprawiał sprzęty ogniskowe. A w ostatnie wakacje kosztem własnego urlopu zaangażował się w remont. Jest bardzo lubianym wolontariuszem, zawsze uśmiechniętym. Dzieci lubią z nim grać, rozmawiać i wspominać dawne czasy.

MARYMONT

ZOSIA

Cudowna matka i babcia. Uśmiechnięta i zadowolona z tego, co ma. Zawsze tryska energią i dobrym nastrojem. Pozytywnym nastawieniem i optymizmem potrafi zarażać innych. Dzięki jej pomysłom i zaangażowaniu udało się namówić jej kolegów z pracy do udziału w projekcie wolontariatu pracowniczego w firmie Provident, a dzięki temu odnowić pomieszczenia naszego Ogniska i wyposażyć je w nowe meble.

AGNIESZKA, ANIA Z BIAKĄ ORAZ EWA Z WANTĄ

Wolontariuszki Fundacji „Jak Pies z Kotem”, prowadzą zajęcia z dogoterapii. Aga, dobry duch projektu, dba o organizację i przebieg zajęć. Ania i Ewa to właścicielki cudownych, cierpliwych psiaków - uroczej „pudliczki” Bianki i dostojnej „goldenki” Wanty. To dzięki swoim właścicielkom i ich wytrwałości suczki przeszły odpowiednie szkolenie i dziś mogą u nas gościć. Mamy wyjątkowe szczęście do spotykania na swojej drodze dobrych ludzi a tym razem i wyjątkowych zwierząt. Dzięki nim nasze dzieciaki odkrywają nieznaną dotąd świat.



fot.: archiwum własne wolontariusza

MOKOTÓW

MICHAŁ, MAŁGORZATA, ULA, SARA, ZUZIA, PIOTR, KASIA, ALEK, ANIA, EWA I JOLA

Każdy z nich jest inny, na co dzień robią przeróżne rzeczy, ale łączy ich jedno - zaangażowanie oraz chęć do pracy i pomocy dzieciom i młodzieży.

KASIA

Córka słynnego reżysera, swoim spokojem i opanowaniem zjednuje sobie serca młodszej grupy dzieci. Pomaga im w odrabianiu lekcji, w szczególności w zawitościach języka angielskiego i hiszpańskiego.

ANIA

Organizowała zajęcia sportowe - ping pong, piłka nożna, mistrzostwa w piłkarzyki - klimaty przez młodzież uwielbiane. W tym roku, pomimo mniejszej ilości czasu wolnego, nadal się pojawia, tym razem pomagając w lekcjach dzieciom z młodszych grup.

MICHAŁ, MAŁGORZATA I PIOTR

To urzędnicy. Przychodzą do Ogniska od początku roku szkolnego i pomagają starszym grupom w lekcjach, a także udzielają matych korepetycji przed kartkówkami czy sprawdzianami. Młodzież zapisuje się do nich z tygodnia na tydzień!

ULA I SARA

Przychodzą od września i pomagają starszym grupom w odrabianiu lekcji. Dziewczyny od razu przypadły do gustu młodzieży (i z wzajemnością). Ula prowadzi swoją własną firmę, Sara wciąż się uczy w Amerykańskiej Szkole.

ZUZIA

Studentka Politechniki Warszawskiej, z ogromną przyjemnością pomaga młodszym grupom w lekcjach, a jak znajdzie się chwila, to wytłumaczy starszym trudne zadania z matematyki.

ALEK

Młody chłopak, jeszcze niedawno wychowanek a dziś - wolontariusz... od wszystkiego! Jest specem od komputerów, wszelkich sprzętów ogniskowych, nie boi się też prac porządkowych, do których przytaczają się również obecni ogniskowcy. Jest trochę jak starszy brat.

EWA I JOLA,

Byłe wychowanki. Co więcej, Jola jest mamą obecnych ogniskowców. Przez wiele lat wspólnie prowadziły zajęcia muzyczne, z ogromnym powodzeniem. Obecnie prowadzą je w Ognisku „Bielany”.



foto: archiwum własne

MURANÓW

ANNA

Nikt nie podejrzewałby jej o to, że jest emerytowaną polonistką - tyle ma w sobie młodości ducha! Dzięki jej cierpliwości nawet najbardziej zniechęceni do nauki czytania wychowankowie są w stanie oswoić nasz język ojczysty.

RAFAŁ

Oblegany przez najmłodsze pociechy od momentu pojawienia się w Ognisku. Potrafi w zabawny i atrakcyjny sposób uczyć języka angielskiego. Choć na jego zajęciach zawsze panował gwar, to tylko anglojęzyczny. Podzielił się też swoją taneczną pasją i wciągnął młodszych do nauki tańca jazzowego.

ŁUKASZ

Dorosty wychowanek, który postanowił z sukcesem realizować maksymę „Dziadka”: „Odadaj, coś wzięł”. Zaczęło się od bieżącej pomocy dzieciom w odrabianiu lekcji, potem przyszedł czas na zajęcia z ping ponga. Ochoczo też włączał się w mniej lub bardziej szalone pomysły, wprawiające w ruch większą grupę ludzi, jak np. mecz piłkarski Kaleczniaki- Debeściaki vs. Muranowskie Dzieciaki.

OKĘCIE

PATRYK

Od trzech lat prowadzi w placówce, nieodpłatnie, cykliczne zajęcia z języka angielskiego, dzięki którym uczestnicy przełamali strach przed nauką języka obcego. Już dwukrotnie zorganizował wolontariat pracowniczy swojej firmy na rzecz Ogniska. W ramach koordynowanego przez niego projektu odbyło się malowanie pomieszczeń oraz szatni, wyposażono również sale w pomoce dydaktyczne do nauki języka angielskiego. Jest osobą kreatywną i otwartą na potrzeby innych, chętną do współpracy i często ją inicjującą.

AGNIESZKA

Związana z Ogniskiem od wielu lat. Prowadzi cykliczne zajęcia i warsztaty plastyczne. Jest osobą niezwykle kreatywną i zaangażowaną. Sama organizuje materiały do prac plastycznych i ma niezwykle kontakt z dziećmi. Wychowankowie zawsze z niecierpliwością czekają na zajęcia z nią. Dzięki życzliwości i otwartości wolontariuszki odbył się pierwszy wspólny rodzinny grill na jej działce.

PODARUJMY NEPALESKIM DZIECIOM... SZKOŁĘ!

OGNISKO „STARÓWKA” DLA NEPALU

W NASZYM OGNISKU OD CZERWCA DO WRZEŚNIA 2015 R., TRWAŁA AKCJA SZYCIA FILCOWYCH ZWIERZĄKÓW W WYRAZIE SOLIDARNOŚCI Z DZIEĆMI, KTÓRE UCIERPIAŁY W WYNIKU TRZĘSIENIA ZIEMI W NEPALU..W AKCJI WZIĘŁO UDZIAŁ ŁĄCZNIE SZESNAŚCIE OGNISKOWYCH RODZIN ORAZ GRUPA SIEDMIU NASTOLATKÓW Z GRUPY PODWÓRKOWEJ OŚRODKA PEDAGOGIKI ULICY.

Efektem tej pieczołowitej pracy jest 79 kolorowych filcowych zwierzątek. Są wśród nich koty, sówki i misie. Cała akcja okazała się dla naszej społeczności bardzo cennym i wzbogacającym wewnętrznie wydarzeniem i bardzo cieszymy się, że nasze ogniskowe rodziny tak ochoczo przyłączyły się do niej i mogły ofiarować coś innym od siebie.

Pomocne fundacje

Nasze prace zostaną przekazane przez zaprzyjaźnioną z nami Fundację „Pomóżmy Dzieciom” na aukcję organizowaną przez Bank Citi Handlowy. Fundacja intensywnie zajmuje się zbieraniem funduszy na odbudowę szkoły dla dzieci z regionu Sindhupalchowk w Nepalu. Szkoła, nie

tylko jako budynek, ale przede wszystkim miejsce spotkań, pozwoli dzieciom odzyskać poczucie normalności i równowagi, a przede wszystkim wniesie w ich życie radość i nadzieję.

Przykładowy koszt gotowego budynku wielorodzinnego w Katmandu, to około 6 tysięcy dolarów. W zależności od powodzenia akcji i wysokości zebranych środków w planach jest również wyposażenie szkoły w niezbędne pomoce szkolne i sportowe, książki.

Organizatorami akcji jest Fundacja „Pomóżmy Dzieciom”, Vital Voices Chapter Poland i VVLEAD Fellow. Ze strony nepalskiej przedsięwzięcie koordynuje Samjahana Phuyal, Founder SEE-W, co gwarantuje dobre rozpoznanie potrzeb na

miejsu oraz odpowiedzialną i skuteczną dystrybucję zgromadzonych środków.

Pomoc się należy

Od kwietnia 2015 roku, Nepal nawiedzają bardzo silne trzęsienia ziemi. Tylko w regionie Sindhupalchowk zginęło ponad dwa tysiące osób, tysiące wymaga interwencji medycznej, a kolejnych trzech tysięcy osób nadal nie odnaleziono. 80% domów została zniszczona i obecnie w większości wiosek nie da się normalnie funkcjonować. Dojazd do tego regionu jest bardzo utrudniony.

Anna Nowińska
Kierownik Ogniska „Starówka”



fol.: Fundacja „Pomóżmy Dzieciom”

Zachęcamy także do dokonywania wpłat na konto:

Fundacja „Pomóżmy Dzieciom”, Pomoc Specjalna

Konto: 31 1030 1508 0000 0005 0125 9039

Tytuł wpłaty: darowizna Nepal

Bank: Citi Handlowy

SWIFT: CITIPLPX (dla przelewów zagranicznych)





fot.: archiwum własne

ZRÓB TO SAM FILCAKI

Do wykonania maskotek potrzebne będą:

- arkusze filcu w różnych kolorach,
- kordonek (kłębek grubszej bawełnianej nici),
- koraliki, guziki,
- wata lub ścinki włóczki np. z poprutego swetra.

02 KROK

Naszyj łatki w kontrastowym kolorze na główny element (ściegiem – fastrygą).

03 KROK

Zrób oczy i wykonaj ozdobne przeszycia (można wykorzystać koraliki lub guziki).

04 KROK

Łącz główne elementy (wierzch i spód) - zszywaj ściąganiem lub fastrygą (należy zostawić niewielki nie zaszyty otwór).

05 KROK

Poprzez pozostawiony otwór wypchaj maskotkę watą lub małymi ścinkami włóczki i zaszyj otwór.

01 KROK

Odrysuj kontury na filcu (przy użyciu załączonych szablonów).

szablon - str 34

Małgorzata Wiśniewska
Ognisko „Starówka”

ZRÓB TO SAM

www.centrumwspieraniarodzinn.pl

PRZEPIS NA PIERNIKOWE CIASTECZKA



Wszystkie składniki należy wymieszać, podgrzewając je w kąpiel wodnej, aby uzyskać temperaturę 50° C tzw. gładką masę.

- 3 jajka
- 25 dag cukru
- 10 dag miodu
- 5 dag masła
- 65 – 70 dag mąki
- 1 łyżka sody spożywczej
- 1 łyżka kakao
- 1 przyprawa do piernika lub inne ulubione przyprawy korzenne

Wszystkie składniki wymieszać i dodać do nich utworzoną wcześniej ciepłą masę, delikatnie mieszając.

Wyrobić ciasto, a następnie szczelnie zawinąć i zostawić w chłodnym miejscu (można nawet na kilka dni). Ciasto wałkujemy porcjami na grubość ok. 2-3mm lub grubiej, wedle uznania. Pieczemy przez 8-10 minut w temperaturze 160–180°C. Po upieczeniu smarujemy pierniczki rozmięszanym jajkiem z łyżką mleka. Na chwilę wkładamy je z powrotem do piekarnika,

aby nabrały połysku.

Po wystudzeniu ciasteczek dekorujemy lukrem, ozdabiamy wstążeczkami. Tak przygotowane pierniczki mogą być piękną ozdobą świątecznego stołu, choinki lub miłym prezentem dla najbliższych.

Wislawa Balas
Kierownik Ogniska „Praga”

ZRÓB TO SAM

www.centrumwspieraniarodzinn.pl

Piernikowe ciasteczka

RAZEM DLA SIEBIE

WARSZTATY DLA RODZIN

JESIENNA, PRASKA DRUGA EDYCJA „PROGRAMU WZMACNIANIA RODZINY” RUSZYŁA W PIERWSZY PAŹDZIERNIKOWY PIĄTEK 2015 ROKU. OFERTA BYŁA SKIEROWANA DO RODZIN Z DZIEĆMI W WIEKU 10-14 LAT. DO UDZIAŁU W ZAJĘCIACH ZORGANIZOWANYCH W OGNISKU „PRAGA” ZGŁOŚIŁO SIĘ DZIEWIĘĆ RODZIN, ŁĄCZNIE AŻ 19 OSÓB.



Do uczestnictwa w programie rodziców skłoniła przede wszystkim chęć doskonalenia kluczowych kompetencji w wychowywaniu dziecka, a także doszlifowywanie praktycznych umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dominującą okazała się również potrzeba rozwijania komunikacji w rodzinie oraz efektywności wyznaczania i realizacji celów. Dla dzieci i młodzieży najistotniejsze okazało się odnalezienie odpowiedzi na pytania: jak radzić sobie z presją rówieśniczą, jak bezkolizyjnie wywiązywać się z obowiązków w domu lub szkole i kim są prawdziwi przyjaciele.

Spotkania prowadzone były metodami aktywnymi. Do pracy wykorzystywany był więc materiał filmowy, gry, zadania dla grup, różne zabawy, co podobało się biorącym udział w zajęciach. Każda sesja

trwała dwie godziny. Przez pierwszą godzinę, grupy dzieci i rodziców pracowały osobno, natomiast druga część zajęć była cennym i szczególnym czasem wspólnego działania rodziców i dzieci. Miła i bezpieczna atmosfera, życzliwość, dynamiczność zajęć oraz poruszana tematyka zdecydowały o tym, iż na pytanie o to, czy uczestnicy warsztatów poleciliby ten program innym, twierdząco odpowiedzieli wszyscy zapytani.

Zajęcia odbywały się raz tygodniu. W ramach programu zaplanowano siedem spotkań. „Program Wzmacniania Rodziny” jest adaptacją amerykańskiego Strengthening Families Programme opracowanego na Uniwersytecie w Utah, dokonaną przez Fundację MARATON. Wszyscy prowadzący zajęcia w Ognisku „Praga” są certyfikowanymi edukatorami rodziny, uprawnianymi ich do realizacji tego uniwersalnego programu, skierowanego do rodzin z dziećmi w wieku 10-14 lat.

Wislawa Balas
Kierownik Ogniska „Praga”



JESIENNE WIANKI

ZE STAREGO MIASTA RELACJA Z WARSZTATÓW



PODCZAS SOBOTNICH ZAJĘĆ W OGNISKU „STARÓWKA” ODBYWAŁY SIĘ WARSZTATY Z ROBIENIA JESIENNYCH WIANKÓW. POSTANOWILIŚMY, JAKO DZIENNIKARSKA GRUPA „O!” W SKŁADZIE: PATRYCJA, ZUZIA, NATALIA I OLA, SPRAWDZIĆ, JAK WYGLĄDA PRZYGOTOWANIE MAŁYCH DZIEŁ SZTUKI. PRZEPYTALIŚMY M.IN PROWADZĄCĄ ZAJĘCIA.

Wzorów wianków może być kilka. Dla wszystkich podstawową bazą jest „szkielet”, który należy wykonać z drutu lub złożonych w kółko gałęzi. Nie mogą to być jednak byle jakie gałęzie. - Robi się go z pędów winorośli pięciolistnej, jak dowiedziałam się z krótkiego wykładu - powiedziała w rozmowie z nami jedna z uczestniczek warsztatów. Po stworzeniu takiej konstrukcji następuje przyozdabianie. Można dekorować różnymi elementami - kasztanami, jarzębiną, hortensjami, dziką różą czy innymi sezonowymi roślinami. - Chcę zrobić tak, żeby mój wianek był koszyczkiem i żeby z lewej strony ozdoby były umieszczone punktowo. Nie na całym wianku, tylko w jednym miejscu - mówi w rozmowie dla redakcji „O!” jedna z pań.

Na swój sposób stworzenia wianka wpadła inna uczestniczka wydarzenia. Zamiast bazy złożonej z gałęzi, skrupulatnie tworzyła mini bukieciki, które później łączyła w jeden wspólny wianek. - Najpierw biorę listki, później kawałek trawki, żeby było takie w 3D i później hortensji kawałek i to są składniki jednej takiej kępki. Później wszystkie kępki ze sobą połączę - opowiada o swoim pomysśle.

Co dzieje się później z takimi ozdobami?

Myszę, że powieszę wianek u siebie na drzwiach na balkonie, żeby wszyscy widzieli. A moje dziecko będzie go ozdabiało kwiatkami

Skąd udało się wziąć taką ilość surowców do tworzenia jesiennych ozdób?

W tym pomogła jedna z zaprzyjaźnionych z Ogniskiem osób, prowadząca warsztaty.

O której Pani zbierała te wszystkie rzeczy, które tutaj widzimy?

O świcie. Z ostatnim mrozem.

Zbierała je Pani na swojej działce?

Na swojej, zdecydowanie! Nie korzystam z innych działek, chyba że ktoś wyrazi na to zgodę albo sam mi zaproponuje.

Ile czasu to trwało?

Ze cztery godzinki.

A czym kieruje się Pani tworząc takie ozdoby?

Najczęściej się inspiruję. Zawsze moje pomysły mają bazę w pomysłach, które gdzieś powstały. Czasami to jest architektura, czasami malarstwo, czasami to jest drzewo, na które się spojrzę i będę wiedziała, że powstanie z tego coś ciekawego. Wianek albo jakaś rzeźba.

Co jest bardziej męczące - warsztaty czy przygotowywanie?

Nie uważam za męczące żadnej z tych rzeczy. Traktuję to jak przyjemność. Zarówno warsztaty, jak i zbieranie gałęzi o świcie, kiedy ptaszki śpiewają.

A jakie ma Pani plany na przyszłość?

Mam wizję na cały rok. Lubię pracować zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

Sonia Tulczyńska

Wydawca serwisu internetowego naszemiascio.pl
Dziennikarz wydania papierowego „naszemiascio.pl”

PRZEBRANI ZA TUJE

CZYLI WARSZTATY URBANISTYCZNE NA MOKOTOWIE

JUŻ DRUGI RAZ ZA SPRAWĄ WARSZAWSKIEGO ODDZIAŁU STOWARZYSZENIA ARCHITEKTÓW POLSKICH W DNIACH 28 WRZEŚNIA – 4 PAŹDZIERNIKA 2015 ROKU ODBYŁY SIĘ WARSZTATY URBANISTYCZNE. UCZESTNICZYLI W NICH BYLI STUDENCI I ABSOLWENCI KIERUNKÓW TECHNICZNYCH I NAUK SPOŁECZNYCH ZAJMUJĄCYCH SIĘ PRZESTRZENIĄ MIEJSKĄ. Z PONAD STU ZGŁOSZEŃ OSTATECZNIE WYBRANO PIĘĆDZIESIĘCIU SZEŚCIU SZCZĘŚLIWCÓW. JAKI TO MA ZWIĄZEK Z NAMI? OGNISKO „MOKOTÓW” ZOSTAŁO WYBRANE JAKO „PLAC BUDOWY”.



fol.: archiwum własne

Wszyscy spotkali się w budynku w okolicach Parków Promenada i Morskie Oko, w którym mieści się kilka instytucji: Ognisko „Mokotów” prowadzone przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, Instytut Psychiatrii i Neurologii oraz siedziba organizacji Integracja.

W Ognisku mieliśmy zaszczyt gościć tę wspaniałą grupę ludzi przez pięć dni. Uczestnicy wraz z nami pracowali nad upiększeniem naszego miejsca z zewnątrz. Każdy mógł podać swój pomysł i uczestniczyć w zajęciach. Celem warsztatów było wymyślenie nowej koncepcji zagospodarowania przestrzeni społecznej, czyli terenu Ogniska „Mokotów” oraz naszych sąsiadów. Głównym elementem do działania był

ogród oraz zewnętrzne ściany budynku. Grupy warsztatowe pracowały pod opieką doświadczonych ekspertów. Pierwszą z grup wspierali Iza Rutkowska i Paweł Jaworski, drugą – Ewa Rudnicka i Maciej Czeredys, a trzecią – Małgorzata Łaskarzewska i Bartosz Dankiewicz.

Urbanista a architekt

Z naszej strony – „ogniskowców” i wychowawców ważne było, żeby nawiązać kontakt z uczestnikami i prowadzącymi warsztaty. Czuliśmy potrzebę wspólnej pracy, zrobienia „czegoś” z nimi. Spotkania mocno pobudziły naszą wyobraźnię, ale i spowodowały do zastanowienia się nad kilkoma kwestiami. Po pierwsze, kto to jest urbanista? Czym różni się urbanista od architekta? Na te pytania odpowiedział nam jeden z ekspertów. – Urbanistyka to bardziej zawód niż wykształcenie. Zespół urbanistyczny to taki zespół, który projektuje miasto, czyli parki, ulice, przestrzenie publiczne, place i dba o to, aby miasto rozwijało się równomiernie. Architektów przygotowuje się do tego, żeby projektować. Urbanistyka też jest projektowaniem, tylko że w innej skali. Architekt projektuje zazwyczaj domy lub małe zespoły budynków, a urbanista zajmuje się projektami na wielką skalę, na przykład dzielnicami – mówił nam Paweł

Jaworski, który łączy w swoim życiu architekturę z filozofią. – Architektura jest połączeniem przedmiotów artystycznych, przedmiotów projektowych i technicznych – dodał.

Zarażać pasją

Zajęcia z architektami dały nam możliwość porozmawiania z ciekawymi osobami o tym, co robią w życiu i jak widzą otaczający nas świat. Rozmawialiśmy też z koordynatorką całego zamieszania, Ludwiką Ignatowicz, pedagogiem i socjologiem. – Od ponad czterech lat pracuję ze środowiskiem architektów. Sama interesuję się architekturą. Zauważyłam, że dużo osób ciekawi ta dziedzina i dlatego chciałam ją przybliżyć, rozmawiać, zarażać pasją – tłumaczyła nam Ludwika Ignatowicz. Dbanie o to, abyśmy, jako społeczeństwo, nie byli obojętni na otaczający nas świat spowodowało, że nasza rozmówczyni zaangażowała się w projekty bazujące na współpracy z architektami. To właśnie Ludwika Ignatowicz wybierała ekspertów wspierających grupy podczas tegorocznych warsztatów. Wybierała również skład grup, w sposób zdecydowanie bardzo kreatywny. – Dobór osób do grup warsztatowych nie był przypadkowy. Zrobiłam to na zasadzie skojarzeń z tutorami, ich temperamentem, zainteresowaniami i stylem pracy. Pozyskanie nowej energii, zabawa, łączenie ze społecznością lokalną, to były słowa klucze dla grupy Izy i Pawła. Ewa i Maciek to były osoby działające na pograniczu sztuki, trochę hermetycznej, trochę ulotnej, ale też koncentrowanie się na architekturze „innej”. Natomiast do grupy Małgosi i Bartosza dałam wszystkich myślicieli i osoby, które były nastawione na projektowanie, rysowanie, modelowanie – opowiedziała w naszej rozmowie.

Iza Rutkowska, jedna z prowadzących, ukończyła różne kierunki i połączyła je w ciekawą całość. Z zawodu jest artystką,

tworzy gigantyczne zabawki, które zostawia w przestrzeni miejskiej. Dzięki temu zmienia się otoczenie. W ostatni dzień wizyty uczestników warsztatów, wspólnie otworzyliśmy drzwi naszego ogniska i zaprosiliśmy mieszkańców z okolicy. Iza Rutkowska rozłożyła swoją maszynę do szycia na środku podwórka i szyła nakładki na „rury do mówienia” (konstrukcja stworzona przez architektów). Z kim to szyła? – Każdego, kto chciał mógł podejść do maszyny i uszyć nakładki do rur. Przed chwilą szyłam razem z czterolatkiem i dawał radę – mówiła Iza Rutkowska.

Poznać ludzi

Czy wprowadzanie zmian jest trudne? Z rozmowy z artystką dowiedzieliśmy się, że jeśli robimy coś razem, nie jest to takie trudne, jak nam się wydaje. Każdy może zmieniać swoje otoczenie, niezależnie od wieku – wystarczy tylko chcieć i mieć bratnią duszę, która nam pomoże. Co więcej, nauczyliśmy się od niej odwagi.

Mieliśmy możliwość wraz z uczestnikami warsztatów przebrać się za drzewa – tuje i przebiec się po parku, rozmawiać z ludźmi, mówić o naszym Ognisku. To podejście do kontaktu z innymi było bardzo oryginalne i spontaniczne. Niesamowicie było poznać takich pasjonatów, jak Iza Rutkowska i poznać ich metody pracy.

Uczestnicy warsztatów byli bardzo sympatyczni i otwarci na kontakt z nami, wspomnienia z nimi związane pozostaną w naszych głowach na długo. Mamy nadzieję, że niebawem znów nas odwiedzą i znów przebiorą się z nami za tuje. A do tego czasu, zainspirowani ich pomysłami, postaramy się zmienić wnętrze naszego Ogniska. Jak? Chociażby malując zwierzęta i inne motywy na ścianach za pomocą szablonów, czyli narzędzia, którego nauczyli nas nasi goście.

Klaudia Trawińska
Patrycja Smolińska
Klaudia Betc
Ognisko „Mokotów”

TEATRALNE LABORATORIUM MARZEŃ

WYJĄTKOWE WARSZTATY W TEATRZE POWSZECHNYM

TEATR POWSZECHNY OD PONAD ROKU DZIAŁA W MYŚL ZASADY, ŻE DO RZECZY-
WISTOŚCI TRZEBA SIĘ WTRĄCAĆ. W ZWIĄZKU Z TYM INICJUJE I AKTYWNIWIE WŁĄ-
CZA SIĘ W PARTNERSKIE PRZEDSIĘWZIĘCIA, AKCJE SPOŁECZNE I KULTURALNE.
DZIELI SIĘ METODĄ PRACY I UDOSTĘPNIĄ INNYM SVOJĄ PRZESTRZEŃ NA PRA-
DZE. NASZYCH OGNISKOWCÓW OCZYWIŚCIE NIE MOGŁO TAM ZABRAKNAĆ.

Partnerem od początku gotowym na współpracę z Teatrem jest Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, które od lat 30. XX wieku wspiera rozwój dzieci i młodzieży z warszawskich rodzin w trudnej sytuacji życiowej, potrzebujących pomocy w opiece i wychowaniu dzieci. Początki naszego partnerstwa sięgają okresu ferii zimowych 2015 – wtedy to wychowankowie Ognisk uczestniczyli w warsztatach teatralnych i edukacyjnych spacerach po Teatrze.

Wspólny projekt

Postanowiliśmy pójść o krok dalej i zrealizować wspólny projekt dla dzieci i młodzieży z Ognisk CWR RW – Teatralne Laboratorium Marzeń. Wychowankowie Ognisk wzięli udział w dwóch spotkaniach warsztatowych, polegających na wspólnym działaniu z wykorzystaniem „narzędzi” pedagogiki teatru: pracy nad ciałem, z tekstem, oraz na improwizacji. Tematem i punktem wyjściowym jest Teatr jako przestrzeń wszelkich możliwości, jako swoista Maszyna Do Spełniania Marzeń. Z pomocą teatralnych środków próbowaliśmy pobudzić i wywołać marze-

nia uczestników, uruchomić i kreatywnie przetworzyć je w obrazy fotograficzne. Pomysłodawcą całego projektu była Dominika Szulc, która jest koordynatorką projektów edukacyjnych w Teatrze Powszechnym w Warszawie, gdzie pracuje warsztatowo z dziećmi, młodzieżą i nauczycielami.

Zwieńczeniem cyklu kreatywnych warsztatów była profesjonalna sesja zdjęciowa, podczas której symbolicznie spełnione, czyli sportretowane zostały marzenia uczestników warsztatów. Wszystko powstało na styku prostych działań teatralnych oraz doświadczeń uczestników. Powstałe fotografie zostały wykorzystane do stworzenia wyjątkowego Kalendarza na rok 2016. Będzie on zdobił ściany w Ogniskach oraz domach i biurach naszych przyjaciół.

S.T.

Instruktor ds. kulturalno-oświatowych CWR RW



Fotograf: Zuzanna Konarska
Producent sesji: Michał Grochowski
Charakteryzacja: Magda Jezierska
Konsultacja teatralna: Dominika Szulc
Konsultacja pedagogiczna: Justyna Moszczyńska
Pomysł: Agata Siedliska
Koordinacja projektu: Agata Koczowska, S

Serdecznie dziękujemy Dyrekcji Teatru Powszechnego oraz wychowawcom z Ognisk i innym osobom zaangażowanym w realizację projektu.

Chcesz kalendarz?

Napisz wiadomość na
www.facebook.com/dziadeklisiecki



SELFIE NA FEJSIE

ROZWAŻANIA NA TEMAT INTERNETOWEGO AUTOPORTRETU

GRUPA DZIENNIKARSKA Z BIELAN - DZIAŁAJĄCA Z RAMIENIA REDAKCJI MAGAZYNU „O!”, KTÓRY WŁAŚNIE TRZYMASZ W RĘKACH - POSTANOWIŁA ZGŁĘBIĆ TEMAT NOWYCH TECHNOLOGII. - I JEŚLI MAMY BYĆ SZCZERZY, TO WŁAŚNIE GADŻETY I NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA SĄ KWESTIAMI, KTÓRE NAJBARDZIEJ NAS INTERESUJĄ - MÓWIĄ JEJ CZŁONKOWIE.

Redakcja lokalna z Ogniska „Bielany”, w składzie: Denis, Zuzia, Oskar, Kuba K., Kuba M., Gabriel, Oliwia, Adrian, Witek, Emil, Filip, Grzegorz, Karolina i Natalia to specjaliści w dziedzinie multimedialnych rozwiązań. Na jednym z naszych redakcyjnych spotkań - można nawet nazwać je reporterskim kolegium - zastanawialiśmy się nad rolą Facebooka, a także pogłębialiśmy wiedzę na temat aktualnych trendów w sieci. Nie zabrakło także miejsca na mini warsztaty... selfie. Efekty możecie zobaczyć obok.

Na fejsie

- Jeśli mam mniej niż czterdzieści lajków pod zdjęciem, to je usuwam - Zuzia.
- Facebooka mamy wszyscy! - zapowiedział chórem redakcyjny tłum - I wcale

nie trzeba być pełnoletnim, żeby posiadać konto. Można je mieć już mając kilkunast lat! - dodał jeden z chłopaków.

Jak widać, pomimo ograniczeń wiekowych, młodzi użytkownicy znaleźli sposób na obejście barier i w ten sposób social media opanowały grupy naszych ogniskowych reporterów. Dlatego pytania w quizie o nowych technologiach, który odbył się na ostatnim spotkaniu, pytania o znanych YouTuberów, nie stanowiły większych trudności. No może poza jedną uczestniczką i najmłodszymi, którzy jeszcze nie znają tych twórców wideo.

- Mam konto na Facebooku, ale bez przesady! Nie popadajmy w jakieś szaleństwo - powiedziała Zuzia, która poza zajęciami dziennikarskimi tworzy także teksty do swojej szkolnej gazetki i nie zamierza zakładać sobie na razie profili we wszystkich możliwych mediach społecznościowych.

Dodamy, że całość naszego spotkania rejestrowaliśmy profesjonalnym dyktafonem i mikrofonem.

- Raz, raz. Czy mnie słychać? - słyszymy głos realizatora dźwięku na nagraniu z tego dnia.



fol.: Redakcja O! na Bielanach

#Selfie

Poza quizem, reporterzy z Bielan chętnie rozmawiali na temat ciągle rozwijającej się kultury selfie. Zdjęcia „z rączki” opanowały już chyba cały Wszechświat, a my postanowiliśmy zastanowić się, jak należy zrobić dobre ujęcie. - Denerwują mnie takie zdjęcia z dziubkami. Jak dziewczyny wyginają się i ustawiają do tych fotek - powiedziała Zuzia. - Najfajniejsze są zdjęcia w grupie! - dodał jeden z chłopaków.

Wspólnymi siłami - burzą mózgow redakcji „O!” z Bielan - przygotowaliśmy dla Was krótki poradnik, jak zrobić dobrego „selfiaka”

Sonia Tulczyńska

Wydawca serwisu internetowego naszemiasto.pl
Dziennikarz wydania papierowego „naszemiasto.pl”

1. **Zadbaj o światło** - ustaw je tak, by Twoja twarz była wyraźna, nie rób zdjęcia pod słońce
2. **Wykonaj fotkę w grupie** - najlepiej w kilka osób. O wiele ciekawsze zdjęcie to takie z przyjacielem lub znajomymi.
3. **Jeśli masz taką możliwość** - użyj selfie sticka, czyli kijka do selfie - wtedy ujęcie będzie bardziej interesujące.
4. **Rób zdjęcie od góry, nie od dołu** - nie będziesz wyglądać grubo.
5. **Wszelkie głupie miny i gesty mile widziane.**
6. **Natóż filtr** - zdjęcie będzie ciekawsze i ukryjesz wszelkie niedoskonałości.
7. **Gdy publikujesz selfie, zadbaj o bezpieczeństwo** - zmień ustawienia na takie, aby chronić swoją prywatność (np. by mogli widzieć to zdjęcie tylko Twoi znajomi).
8. **Czekaj na lajki.**

MŁODZI DZIENNIKARZE

O d września w Ognisku „Starówka” oraz „Bielany” odbywają się warsztaty dziennikarskie. Prowadzone są przez dziennikarkę serwisu i gazety Naszemiasto.pl - Sonię Tulczyńską. W ramach zajęć dzieci poznają podstawowe pojęcia dziennikarskie, pracę reporterów, a także specyfikę współczesnego dziennikarstwa. - Na zajęciach przede wszystkim podążamy za współczesnością. Dlatego istotnym czynnikiem jest zgłębianie nowych technologii i tego, jak rozwija się współczesne dziennikarstwo - mówi prowadząca.

Dzieci chętnie dyskutują o mediach społecznościowych, uczą się korzystania ze smartfonów, a także poznają zasady netykiety i bezpieczeństwa w sieci. Grupa ze „Starówki” angażuje się w wyjścia na miasto, gdzie przeprowadza wywiady i tworzy relacje ze swoich wycieczek.

Sonia Tulczyńska

Wydawca serwisu internetowego naszemiasto.pl
Dziennikarz wydania papierowego „naszemiasto.pl”



fol.: Sonia Tulczyńska

Warsztaty dziennikarskie w Centrum Wspierania Rodzin „Rodzina Warszawska” odbywają się w ramach Młodzieżowej Akademii Reportażu i Dokumentu, projektu dofinansowanego z Biura Edukacji m.st. Warszawy.



MOJE MUAI THAI

WYWIAD Z MAGDALENĄ MRÓZ

Z MAGDALENĄ MRÓZ, 20-LETNIĄ ZAWODNICZKĄ BOKSU TAJSKIEGO, ZDOBYWCZYNIĄ WICEMISTRZOSTWA I MISTRZOSTWA POLSKI ORAZ MISTRZOSTWA EUROPY, O PRACY NA SALI TRENINGOWEJ, A TAKŻE... ŻYCIU PRYWATNYM, ROZMAWIAŁY – SANDRA KNAPE I OLIWIA DYBALSKA.

Sandra Knape: W sporcie nie ma miejsca na narzekanie i wymówki. Ile godzin dziennie musi Pani poświęcić na trening? Jak wyglądają takie ćwiczenia?

Magdalena Mróz: Długość treningu zależy od okresu przygotowawczego (przygotowanie organizmu do wielkiego wysiłku fizycznego i psychicznego, jaki czeka zawodnika w okresie zawodów – przyp. red.). Jeśli nie czeka mnie żadna walka – mam jeden trening dziennie. Wtedy trenuję wieczorem i zajmuje mi to około dwie godziny. Przygotowując się do konkretnego pojedynku, ćwiczę dwa razy dziennie. Rano idę na siłownię, by popracować nad wytrzymałością i szybkością. Wieczorem trenuję z trenerem i kolegami z klubu – około półtorej godziny. Jeśli przed walką muszę zredukować moją wagę, to rano dodatkowo biegam – wówczas ćwiczę trzy razy dziennie.

S.K.: Brzmi, jak coś bardzo wyczerpującego, ale pewnie zdążyła się Pani już przyzwyczaić...

M.M.: Ćwiczyć zaczęłam w wieku 15 lat – byłam wtedy w gimnazjum i trenowałam kickboxing. Niestety, ze względu na złe zachowanie, rodzice zabronili mi uczestniczyć w treningach. Do systematycznych ćwiczeń wróciłam w liceum – od razu zainteresowałam mnie muay thai, czyli tajski boks.

S.K.: Czym różni się on od normalnego boksu? Jakie są reguły tej dyscypliny?

M.M.: Przede wszystkim używamy wszystkich uderzeń. Zarówno trafień prostych (tak, jak w boksie są ciosy podbródkowe i sierpy), jak i ciosów łokciami oraz kopnięć piszczelami.

Jeśli chodzi o rodzaje ciosów, to są: low kicki (na udo przeciwnika), middle (na korpus) oraz high kicki (na głowę). Do tych

uderzeń dodajemy jeszcze front kicki, czyli ciosy kopane na wprost i zwanie w klin-czu, czyli przytrzymanie głowy przeciwnika przy jednoczesnym wyprowadzaniu na przeciwnika ciosów kolanami.

S.K.: Czy poza tak wyczerpującymi treningami ma Pani jeszcze czas na życie rodzinne?

M.M.: Aktualnie nie pracuję, więc czasu wolnego mam dużo (uśmiech), ale jak pracowałam, miałam go bardzo, bardzo mało. Wstawałam, trenowałam, a potem szłam do pracy. Po pracy wracałam do domu coś zjeść i jechałam na drugi trening. Kiedy byłam już po nim wybijata godzina 23.00. Musiałam iść spać, bo rano wstawałam do pracy... Teraz mam troszkę więcej czasu, więc także więcej dla rodziny i znajomych.

Oliwia Dybalska: A lubi Pani inne sporty?

M.M.: Lubię trenować na siłowni, z ciężarami. Bardzo lubię też biegać i jeździć na rolkach, a czasami powspinać się...

O.D.: A gdyby Pani zapytała Panią o ulubiony miesiąc. Ma Pani taki?

M.M.: Chyba jak wszyscy... Miesiące wakacji. Wtedy mam trochę luzu.

O.D.: Myślałam, że powie Pani o tym miesiącu, kiedy odbywały się Mistrzostwa Świata.

M.M.: Ach tak! Wrzesień zeszłego roku. Wtedy miałam urodziny, a zaraz po nich zawody, podczas których zdobyłam mistrzostwo Europy.

O.D.: I właśnie myśl o takich zwycięstwach skłoniła Panią do rozpoczęcia aktywnej przygody?

M.M.: Moja starsza siostra trenowała i bardzo spodobały mi się jej nagrania ze sparingów. Pomyślałam wtedy, żeby też się zapisać, ale potem rodzice nie pozwolili mi chodzić – o czym wspomniałam.

Po raz drugi na sporty walki zapisałam się w liceum, tym razem na muay thai. Namó-

wił mnie kolega. Zachęcał i tłumaczył, że boks tajski jest fajniejszy od kickboxingu, bo można używać kolan i łokci. I tak zaczęłam trenować.

O.D.: A czy poza sportem uczy się Pani języków obcych? Jeśli tak, to w jaki sposób zachęciłaby Pani nas, młodych ludzi, do ich nauki?

M.M.: Uczę się angielskiego i bardzo lubię ten język. W dzisiejszych czasach bez znajomości języka obcego trudno jest się porozumieć w innym kraju. A angielskim posługuje się dużo cudzoziemców. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że nauka języka dużo ułatwia. Nawet w Polsce możemy spotkać kogoś z innego kraju i nawiązać dobry kontakt tylko dlatego, że znamy angielski.

S.K.: No to na koniec, pytanie o sam początek. Jak wyglądała Pani pierwsza walka? Stresowała się Pani bardzo?

M.M.: Oj tak! Stresowałam, jak jeszcze nigdy dotąd. Przed walką całą noc nie spałam. Pojechałam na nią niewyspana, bo nie mogłam zmusić oka i cały czas myślałam, jak to będzie i jak to wszystko pójdzie. No i poszło... Emocje opadły już po.

S.K. i O.D.: Dziękujemy za rozmowę.

M.M.: Dziękuję.

O bohaterce:

Magdalena Mróz – dwudziestoletnia zawodniczka boks tajskiego. Trenuje od pięciu lat w klubie Serafin w Warszawie pod czujnym okiem trenerem - Macieja Skupińskiego. Jest zdobywczynią wice-mistrzostwa i mistrzostwa Polski oraz mistrzostwa Europy.

Sandra Knape i Oliwia Dybalska
Ognisko „Grochów”

ZA DRZWIAMI OGNISKA,

CZYLI PIERWSZY TYDZIEŃ PRACY

OD JAKIEGOŚ CZASU, NA STAREJ, O TEJ SAMEJ PORZE, PRZEKRACZAM PRÓG OGNISKA. JEST CIEPŁO, WITA MNIE UŚMIECHNIĘTY LISTONOSZ I SKRZYDLATY, ZIELONY SMOK – PRACE DZIECI. PRZYJEMNIE, JAK W DOMU. W POKOJU WYCHOWAWCÓW PACHNIE PIERWSZA KAWA, SŁYCHAĆ ROZMOWY I MIŁĄ MUZYKĘ. INSTRUKTOR ARTYSTYCZNY MA NOWY, KREATYWNY POMYSŁ, A KIEROWNIK „STARÓWKI” ZACHĘCA DO DZIAŁAŃ. BEZ WĄTPIENIA, OGNISKO NA STAREJ TO LUDZIE. Z PASJĄ. PRAWDZIWA.



Pan Dyrektor między jednym, a drugim spotkaniem realizuje niebanalne projekty. Oswaja dzieci z kamerą i mikrofonem. Rozbudza wyobraźnię tak, że nie boją się zadawać pytań. Wychowawczyni, z trzydziestoletnim ogniskowym stażem pracy, bez korporacyjnego utajniania, zdradza cenne know-how. Dzieci mówią, że tylko Ciocia zna się na matematyce jak nikt. To dzięki niej, odzyskują wiarę w ary-

metykę. Streetworker, pojawia się w każdy wtorek i czwartek. Od trzech lat prowadzi grupy podwórkowe. Opowiada o wyzwaniach i wielu trudnościach. Śmieje się, kiedy pytam o wypalenie zawodowe. Nawet wtedy, kiedy pojawiają się wątpliwości, blask tych najmniejszych zwycięstw wraca. Dzieci kochają z nim grać w ping-ponga i „wariata”, króluje w sali zabaw. Oprócz studentek pojawia się niezwykła wolontariuszka. Pani Janeczka brata udział w Powstaniu Warszawskim. Jak sama mówi, zamiast odliczać czas do wieczności, woli czas „spędzać”. Być komuś potrzebna – bo jak to w życiu można nic nie robić?. Wytlumaczy język polski i nauki ścisłe. Ostatnio nawet zaczęła przeglądać ćwiczenia z angielskiego.

Pierwsze dzieci pojawiają się w południe. Żywe srebro. Nowy system motywacyjny „Żeby mi się chciało chcieć” motywuje do odrabiania prac domowych. Za wykonane zadania można otrzymać punkt – barwę. Nie tylko sumienni uczniowie mogą doczekać się kolorowej kropki. Emocje i przynależność też grają główne role. Ciocie i Wujkowie, skrzętnie wpisują w kratki osiągnięcia. Liderem może zostać każdy. Trzeba tylko chcieć!

Justyna Mickiewicz-Skalińska
Ognisko „Starówka”

PRZEKRACZAMY GRANICE

OD BAŁTYKU DO TROPIKU

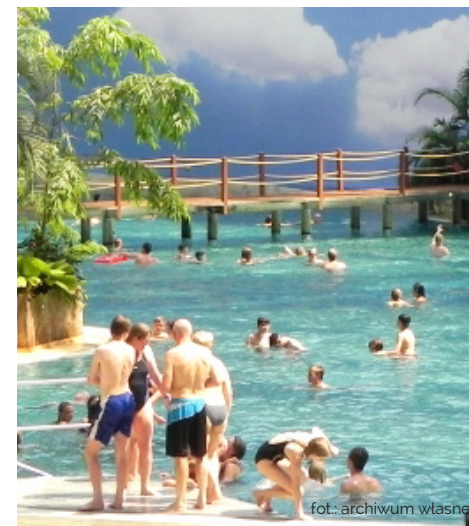
NIKTÓRZY TWIERDZĄ, ŻE MARZENIA TRZEBA MIEĆ BEZCZELNE. TEORIA GŁOSI, ŻE JEŚLI Z BEZCZELNYCH MARZEŃ ZREALIZUJEMY TYLKO CZĘŚĆ, TO I TAK BĘDZIE TO WIĘCEJ, NIŻ W PRZYPADKU KIEDY MARZENIA SĄ REALNE. NAM, „OGNISKOWCOM” Z MARYMONTU, TA TEORIA BARDZO PRZYPADŁA DO GUSTU. PODPISUJEMY SIĘ POD NIĄ OBURĄCZ.

Mierzymy wysoko i daleko, dla niektórych nawet fruujemy w chmurach. My jednak, nie dajemy się ściągnąć się na ziemię, jesteśmy twardzi w swoim postanowieniu i wciąż w głębi serca pozostajemy dziećmi!

Chęć przeżycia czegoś wyjątkowego sprawiła, że w tym roku podczas wakacyjnego obozu w nadmorskiej miejscowości Sianożęty wybraliśmy się na dwudniową wycieczkę do Berlina z pobytem w Tropical Islands. Pomysł na zagraniczny wyjazd zrodził się w głowach wychowawców, ale w przygotowaniach uczestniczyła cała społeczność ogniskowa. W realizacji pomógł nam nasz wieloletni sponsor – Fundacja „Pomóżmy Dzieciom” z Panią prezes Agnieszką Dydycz na czele. To dzięki nim nasza szalona idea doczekała się realizacji.

Emocje przed

Od podjęcia decyzji o wyjeździe do dnia wyjazdu wszyscy bardzo się emocjonowaliśmy. Dorośli, jak to z dorosłymi bywa, martwili się o to, czy wrócimy bez strat w sprzęcie i ludziach, a dzieciaki – jak będzie i kiedy nastąpi wreszcie ten szczęśliwy dzień!



Autokar z przewodnikiem przyjechał po nas już o szóstej rano. Trochę niewyspani ruszyliśmy w tak wyczekiwaną podróż. W planach mieliśmy spędzenie dwóch bardzo aktywnych dni w Berlinie. Zanim jednak dotarliśmy na miejsce, zatrzymaliśmy się po polskiej stronie w jednym z popularnych fast foodów. Tam zaszaleliśmy i każdy mógł zamówić sobie wybrane menu! Tak najedzeni ruszyliśmy do „Tropicany”.



fol.: archiwum własne

Tropikalna Wyspa położona jest na starym podberlińskim wojskowym lotnisku. Powstała kilka lat temu w olbrzymim hangarze. Miały być w nim początkowo produkowane sterowce, ale biznes nie wypalił. Został hangar, którym zainteresowali się ludzie z pomysłem, by zrobić w środkowej Europie coś, czego ze względów klimatycznych nie może tam być. Połączenie dużych pieniędzy z nowatorską ideą dało miejsce, do którego zjeżdżają ludzie chcący poczuć się, jak w odległych tropikach. Wśród tych ciekawskich byliśmy i my.

Żar tropików i ptactwo

W „Tropicanie” czekały na nas liczne atrakcje. Niezapomnianych wrażeń, zwłaszcza tym najmłodszym, dostarczyła noc spędzona w namiotach. Starszym - uciech dostarczyły ogromne zjeżdżalnie oraz pływanie w rzece z prawdziwym nurtem. Jak przystało na tropikalną wyspę nie zabrakło egzotycznej roślinności i zwierząt. Ptaki zamieszkujące „Tropicane”, obcując z turystami na co dzień, zupełnie się ich nie boją, momentami bywają wręcz nachalne. Wchodzą do restauracji i innych miejsc zarezerwowanych dla ludzi. Wydaje się, że nie przeszkadza im obecność człowieka... Wielkim zaskoczeniem było dla nas śniadanie w jednej z tropikalnych restaura-

cji. Było prawdziwie królewskie, nie powstydziliby się takiego w hotelu Hilton. Szwedzki stół ugiął się od smakołyków, mogliśmy zjeść ile dusza zapagnęła. Ale jak to z przyjemnościami bywa - czas spędzony na „Tropicanie” zbyt szybko się skończył.

W innej stolicy

Następnym etapem pobytu w Niemczech było zwiedzanie Berlina. Odwiedziliśmy dwa muzea: Techniki i Historii Naturalnej. Ogromne wrażenie zrobiło na nas pierwsze z nich, ale niestety na dokładne zwiedzenie musielibyśmy poświęcić dużo więcej czasu. Można więc powiedzieć, że jedynie „liznęliśmy” jego ekspozycję. Czasu starczyło nam na zobaczenie przez szybę autokaru sztandarowych miejsc Berlina: Bramy Brandenburskiej, Bunde- stagu, Reichstagu, Placu Poczdamskiego, Checkpoint Charlie oraz pozostałości Muru Berlińskiego. Ten krótki pobyt w stolicy Niemiec zrobił na nas naprawdę duże wrażenie. Warto było pojechać! Takie doświadczenia rozbudzają marzenia, chęć podróżowania, zwiedzania i przełamywania barier. Mamy apetyt na więcej!

Marta Dąbrowska
Kierownik Ogniska „Marymont”

CUDZE CHWALIMY, SWEGO NIE ZNAMY

NIEODKRYTE UROKI SOPOTNI WIELKIEJ

SOPOTNIA WIELKA JEST PEŁNA UROKU I ATRAKCJI TURYSTYCZNYCH. TO MIEJSCIE ODPOWIEDNIE ZARÓWNO DLA TYCH, KTÓRYM NIE SĄ OBCE GÓRSKIE WOJĄŻE, JAK I DLA TYCH, KTÓRZY W SPOŚÓB MNIEJ AKTYWNY LUBIĄ SPĘDZAĆ SWÓJ WOLNY CZAS. MIŁOŚNIKOM PODRÓŻY PODSUWAM KILKA PROPOZYCJI NA UDANE WYCIECZKI.

W tegoroczne wakacje miałam wielkie szczęście, aby w końcu odwiedzić tę magiczną wieś. Otaczają ją szczyty Beskidu Żywieckiego zaliczane do grupy Lipowskiego Wierchu i Romanki oraz Grupy Pilska. Czas płynie tu powoli, wszystko wygląda inaczej niż w dużym mieście. Chce się tu wstać wcześniej, aby jak najszybciej móc podziwiać piękno gór. A krajobrazy są prześliczne. Latem jest pięknie, a jak musi wyglądać Sopotnia jesienią, gdy jest tyle kolorów? Na pewno zjawiskowo...

Wprawdzie miejsce to poznałam będąc na obozie letnim ze swoimi wychowankami, ale to nie przeszkodziło mi, aby zakochać się w niej i w ciszy, jaka ją otacza. Zatrzymaliśmy się w ośrodku wypoczynkowym „Kordon”, położonym wśród lasów, z dala od zgiełku. Tu naprawdę można wypocząć! Chwilami miałam wrażenie, jakbym była na końcu świata! Nie ma tu zasięgu - można być z dala od rozmów telefonicznych, od Facebooka, który w dzisiejszych czasach zajmuje nam połowę życia i od telewizora. Bo tak naprawdę to tutaj nie ma się czasu, aby usiąść i pooglądać telewizję. Nawet wieczorem, po dniu pełnym wrażeń i obcowania z przyrodą, nie chce się go włączyć. W końcu można pożyć ze sobą!

W Sopotni jest czas na czytanie książek, rozmowy, gry sportowe, no i oczywiście wędrówki po górach. A naprawdę jest, co zobaczyć.

Wycieczka numer 1 - wodospad

Możemy podziwiać najwyższy w Beskidach wodospad o wysokości dwunastu metrów, uznany za pomnik przyrody (aby z „Kordo-



fol.: archiwum własne



fot.: archiwum własne

nu" przejść do wodospadu, trzeba pokonać w jedną stronę 4 km). To może być miły spacer na przykład w niedzielne przedpołudnie. Uwierzcie widoki są niesamowite, więc jest po co wędrować!

Wycieczka numer 2 – szlaki górskie

Miłośników wspinaczek górskich czeka nie lada wyzwanie i na pewno nie będzie czasu na nudę, bo przed nimi Sopotnia Wielka rozciąga wiele możliwości. Z Sopotni prowadzi niebieski szlak na Rysiankę, Hałę Lipową i Romankę, natomiast w drugą stronę prowadzą szlaki na Hałę Miziową i Pilsko. Podczas tych spacerów mamy możliwość podziwiania piękna górskiej przyrody. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że bez aparatu fotograficznego lepiej się nie wybierać, bo warto jest zachować kawałek gór dla siebie.

Wycieczka numer 3 – skansen

Ci, którzy nie lubią wysilać się i wspinaczki górskie nie są dla nich czymś atrakcyjnym, też znajdą coś dla siebie. Bo nie tylko góry są atutem Sopotni. W okolicy tego miejsca znajdziecie wiele atrakcji turystycznych. Z czystym sumieniem mogę polecić skansen w Orawskim Parku Etnograficznym w Zubrzycy, gdzie odbywają się ciekawe warsztaty edukacyjne m.in. „Od ziarna do chleba”, tu zasoby niespożytej energii można zużyć na młóceniu zboża i poruszaniu ciężkimi, kamiennymi żarnami, a to naprawdę niezły wysiłek.

Wycieczka numer 4 – zwierzęta

Kolejnym miejscem wartym odwiedzenia jest Park Leśnych Niespodzianek w Ustroniu. Na jego terenie można zaobserwować zwierzęta w ich naturalnym środowisku. Wyjątkową atrakcją jest udział w niezwykłym pokazie lotu ptaków drapieżnych i sów. Niektórzy mogą poczuć muśnięcie skrzydeł na włosach. To nie lada przeżycie.

Wycieczka numer 5 – krajobraz i rozrywka

Jadąc samochodem do Ustronia możemy przejechać przez tzw. „Pętlę Beskidzką” i zobaczyć m.in. Przetęcz Salmopolską, skocznię narciarską w Wiśle- Malince, Istebną i Koniaków. Warto pojechać do Zatoru, gdzie znajduje się Zatorland – kompleks parków rozrywki. Dużą atrakcją jest rejs po stawie w Parku Mitologii, spacer wśród postaci Parku Bajek i Stworzeń Wodnych, a także spotkanie twarzą w twarz z prehistorycznymi stworzeniami w Parku Dinozaurów. Możemy też zobaczyć mrówkę w rozmiarze XXL, wędrując alejkami w Parku Wielkich Owadów.

Wyjazd do Sopotni Wielkiej wspominam bardzo miło. Mam nadzieję, że wrócę tam, aby „naładować akumulatory”. Myślę, że nikt nie będzie żałował, jeżeli skusi się i zechce spędzić swój urlop w miejscu, które poleciłam.

Monika Szyduk
Ognisko „Muranów”

PREHISTORIA, CZYLI MOJE MŁODZIEŃCZE LATA

Okres obejmujący czas pobytu w Ognisku „Starówka” to czas, kiedy nauczyłem się pracować, odpowiedzialności, poszanowania przyrody, uczciwości wobec siebie i innych. W Ognisku polubiłem obozy pod namiotami, wędrowkę, góry i morze.

Po skończeniu Szkoły Podstawowej znalazłem się w PZOW „Starówka”. Rozpocząłem naukę w Technikum Poligraficznym. PZOW „Starówka” okazało się społeczeństwem nietypowym, mającym swoje zasady i zwyczaje.

Na początku przydzielono mi wprowadzającego. Jego zadaniem było nauczyć mnie zwyczajów panujących w Ognisku i przybliżyć formy zachowania się w społeczności chłopców. Najtrudniej było mi się przyzwyczaić do sposobu zwracania się do wychowawców. Oni zwracali się do nas – panowie, my do nich – kolego. Nie istniał system kar i nagród. Można było być wyróżnionym kieszonkowym, a łamiącym niepisane prawa ogniska groził tzw. urlop. Oznaczało to, że przez określony czas nie można było korzystać z Ogniska. Dla mieszkających na miejscu był zakaz korzystania z przyjemności. W potocznej nazwie PZOW nazywaliśmy Ogniskiem Dziadka (Kazimierza Lisieckiego). Był to wychowawca, który po I Wojnie Światowej wraz z kolegami studentami stworzył Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Ulicy zajmując się sierotami wojennymi, biednymi i bezdomnymi chłopakami. Wtedy powstawały „prawa”, zasady honoru, wartość pracy. Zasady te przetrwały kilkadziesiąt lat. Towarzyszyła przy tym dyscyplina wewnętrzna. Podczas II Wojny Światowej jako jedyna publiczna placówka młodzieżowa nie została rozwiązana przez Niemców. Niemcom nie udało się znaleźć pretekstu by ją rozwiązać. Na apelach wieczornych

ostrożnie i półgłosem śpiewano Rotę, w czasie gdy żołnierze przechodzili pod oknami Ogniska (Długa 13). Ogniskowcy czynnie brali udział w Powstaniu Warszawskim. Ognisko podczas Powstania zostało zbombardowane grzebiąc część ogniskowców i współpracowników Dziadka.

Na bazie tradycji trwało życie w Ognisku. W nim nauczyłem się poszanowania i wartości pracy, odpowiedzialności i wielu umiejętności przydatnych do dnia dzisiejszego. Panował zwyczaj opiekowania się młodszymi przez starszych. Starszy odpowiadał za młodszego, natomiast młodszy musiał słuchać starszego. Jeżeli młodszy chłopak poszedł do szkoły bez odrobionych lekcji lub w niewyczyszczonych butach, to starszy jego opiekun dostawał „burę”. Panowała tam atmosfera, w której najważniejsi byli chłopaki, Ognisko.

W Ognisku pracowało niewiele osób. Dziadek oficjalnie był dyrektorem wszystkich Ognisk w Polsce, kol. Salinger był kierownikiem, jeszcze księgowa, kucharka, sprzątaczką i pojedynczy wychowawca z zewnątrz. Cały budynek (oprócz biur Dziadka i Księgowości), hotelik, salę gimnastyczną, Starą Prochownię sprzątałyśmy sami. Rozpisywane były dyżury i wyznaczany „obchodowy”, do którego zdawało się sprzątnięty rejon. Teren zewnętrzny należał do nas. Jeśli przeoczył złe wykonanie zadania, to sprzątał sam. Ekipę wychowawców uzupełniali byli wychowankowie.

Dziadek od czasu do czasu przychodził na wieczorne apele i mówił tzw. kazania. Jego słowa utkwiły mi na całe życie. „Wychowawcą nie jest ten, co skończył ileś tam fakultetów, tylko ten komu dzieciaki zaufają”. Te słowa wyjaśniały dlaczego w Ogniskach było tak mało wychowawców z zewnątrz. Uczył nas jak być honorowym chłopakiem.



INSPIRUJEMY
WSPIERAMY
MOTYWUJEMY