

# Moda na Czytanie

nr 7, kwiecień 2023

ISSN 2956-3801



Gość „MODY NA CZYTANIE”

## Możliwość czytania to cud ludzkiej cywilizacji



**Justyna Koczywās,**  
dyrektor Zespołu Folklorystycznego Lazurki:  
W wiosenno-świętecznym repertuarze Lazurków  
nie może zabraknąć inspiracji literaturą.

Fot. Jacek Wojcik

Czytanie to dla niej przyjemność, kopalnia wiedzy i mądrości, podróż w nieznaną, przygoda, a nawet odkrywanie siebie na nowo, ale literatura to także inspiracje do tworzenia scenariuszy koncertów działającego na Bemowie Zespołu Folklorystycznego Lazurki.

Gościem „Mody na Czytanie” jest Justyna Koczywās, dyrektor, instruktor i choreograf Zespołu Folklorystycznego Lazurki, prezes Stowarzyszenia ZF Lazurki.

### Czytanie to dla mnie

– Cytując za Marią Dąbrowską: „książka i możliwość czytania, to jeden z najważniejszych cudów ludzkiej

cywilizacji” – tak Justyna Koczywās puentuje swoją czytelniczą pasję.

Czytanie to dla niej przyjemność, kopalnia wiedzy i mądrości, podróż w nieznaną, przygoda, a nawet odkrywaniem siebie na nowo. – Wiele z książek, niezależnie od gatunku, zawiera przesłanie, które niekiedy wpływa na inne postrzeganie świata lub zmianę mojego punktu widzenia na konkretne sprawy. Czytanie wyzwała we mnie wiele uczuć i emocji, wzruszenie, ekscytację, czasami bywa pocieszeniem. W książkach jest magia, która pozwala mi oderwać się od nie zawsze fajnej codzienności i wejść do innej przestrzeni, zamknąć się w swoim własnym hermetycznym świecie – mówi. Ale, jak podkre-

śla, szczególnie ostatnio, czytanie to dla niej też luksus. – Prowadząc tak duży zespół jak Lazurki (160 tancerzy), nie jest łatwo wygospodarować czas na przyjemności i relaks. Najczęściej czytam więc podczas podróży pociągami – przyznaje.

### Co czytam najchętniej...

Obecnie sięga głównie po materiały branżowe, dzieła regionalistów oraz specjalistów z dziedziny tańca i muzyki. Czasem po poradniki psychologiczne, bo – jak podkreśla – pomagają „posprzątać” w głowie, poustawić priorytety, serwują dawkę motywacji do dalszego, kreatywnego działania. – Z utęsknieniem czekam na wakacje, kiedy to usiądę skąpana w słońcu na leżaku i oddam się lekturze. Uwielbiam powieści a szczególnie te o zabarwieniu historycznym, pasjonują mnie pozycje inspirowane czasami dawnych Słowian i Wikingów. Lubię literaturę fantasy, bo dzięki niej mogę bez wysiłku przenieść się do innej rzeczywistości, do magicznego świata, podróżyć po niesamowitych krainach. Fabuła tych książek sprawia, że nie sposób się od nich oderwać – opowiada Justyna Koczywās.

### Książka, którą polecam...

To „Kwiat Paproci” Katarzyny Bereniki Miszczuk. – Jest to cykl powieści głęboko osadzonych i wiele czerpiących ze słowiańskiego folkloru. Realizm przeplata się w nich z pradawnymi wierzeniami, historią legendami i wątkami magicznymi – mówi dyrektor Zespołu Folklorystycznego Lazurki.

stycznego Lazurki. – To właśnie te powieści były inspiracją do ubiegłorocznego koncertu galowego Lazurków, którego temat nawiązywał do obchodów Nocy Kupały oraz poszukiwania legendarnego kwiatu.

### Inspiracje czerpię z...

– W wiosenno-świętecznym repertuarze Lazurków nie może zabraknąć inspiracji literaturą – zaznacza gość „Mody na Czytanie”. – Jesteśmy w trakcie przygotowań do kolejnego koncertu, tym razem pt. „Wars i Sawa”. Jest to historia mieszkańców Warszawy i jej okolic, sięgająca czasów flisaków, Księstwa Warszawskiego, przez czasy wojen, Powstania Warszawskiego, aż po współczesność. Będzie to ogromne, kulturalne wydarzenie. Koncert odbędzie się 3 czerwca w Amfiteatrze Bemowo. Już dziś serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców do wspólnego i bezpłatnego obcowania ze sztuką.

### Święta Wielkanocne to dla mnie...

– Wyjątkowy czas, w którym symboliczne obrzędy religijne, bogactwo ludowej tradycji i świat przyrody spletają się w jedno. Są one dla mnie symbolem odrodzenia, budzenia się do życia, odnowy, wiosny, światła i słońca, oczyszczenia i nadziei na lepsze. To czas odpoczynku, spotkań rodzinnych, zapach białego barszczu i święconki – mówi Justyna Koczywās. – Wielkanoc jest dla mnie świętem, które wciąż odkrywam na nowo. A to za sprawą bogactwa zwyczajów i obrzędów, tych historycznie odległych, jak i kulturowa-

nych w różnych regionach kraju do dziś. Szkoda, że tak niewiele o nich wiemy. Są niezwykle i fantastycznie barwne. Dlatego od pewnego czasu w okolicy Wielkiej Nocy z przyjemnością sięgam do różnych opracowań i wciąż znajduje fascynujące, a niekiedy zadziwiające opisy.

### Na Bemowie lubię szczególnie...

Justyna Koczywās uwielbia Bemowo za jego różnorodność, względną ciszę, spokój i cudowną panoramę dzielnicy i Warszawy ze swoich okien. – Lubię zieleni parkową, bliskość lasu i amfiteatr, nawet wtedy, gdy nie ma w nim koncertów. Lubię naszą lokalną społeczność, w którą jako Lazurki wrosliśmy ponad 30 lat temu i którą wspólnie dalej pomyślnie tworzymy. Wyjątkowo cenne są dla mnie przestrzenie otwarte na inicjatywy Bemowiaków, takie jak Miejsce Aktywności Społecznej „Spotykarnia”, gdzie co tydzień gości z grupą młodzieżową Lazurków, szlifując kolejne kroki taneczne a czasem uczestnicząc w warsztatach organizowanych przez placówkę. Z Bemowem związana jestem niemalże od urodzenia, tu stawiałam swoje pierwsze kroki, więc czuję się tu jak w domu. Na przestrzeni lat z podziwem i radością patrzyłam, jak Bemowo z sypialni Warszawy przeobraża się w wielkomięską dzielnicę. I choć nie wiem, w jakie inne miejsca jeszcze mnie przyszłość wyśle, Bemowo zawsze będzie w moim sercu domem. A „dom, gdzie znajduje się książka, jest przybytkiem stołca”.



## Czy wiesz że...

Wyjątkowe świąteczne kartki wielkanocne przygotowały dzieci podczas warsztatów i spotkań w bemowskich placówkach bibliotecznych i miejscach aktywności lokalnej.

Drodzy Czytelnicy – zgodnie z wizją naszych młodych twórców – życzymy Wam kolorowych i radosnych Świąt Wielkiejnocy. Niech będą pełne optymizmu, nadziei i spokoju, barw i symboli, które pozwolą na refleksje i wyjątkowe przeżycia. Niech to będzie czas spędzony z bliskimi, a jeśli znajdziecie chwilę – z książką w rękę.

Wielkanoc to najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. W polskim zwyczaju, w Niedzielę Wielkanocną po porannej rezurekcji rodzina spotyka się na uroczystym śniadaniu wielkanocnym, które rozpoczyna się składaniem wielkanocnych życzeń i dzieleniem się święconką ze świątecznego koszyka.



**Anna Fiszler-Nowacka,**  
dyrektorka biblioteki

Zródło: Biblioteka

Drodzy Czytelnicy, choć kwiecień to czas Wielkanocy, czas zadumy i odnowy, nasz miesięcznik w dużej części poświęciliśmy trudnemu tematowi, jakim jest hejt. Opowiadamy o tym jakże ważnym i niebezpiecznym zjawisku z dwóch powodów. Po pierwsze, bo nasze bemowskie szkoły z inicjatywy Piotra Kobierskiego, zastępcy burmistrza, właśnie w kwietniu goszczą Marcina Kruszewskiego (Prawo Marcina), Maję Staśko (pisarkę) oraz Katarzynę Olobry-Księżak, (dyrektorkę Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 20), którzy uczestniczą w kampanii przeciwdziałania hejtowi. Po drugie, bo jest to odpowiedź na aktualne wyzwania – ciągle słyszymy o ofiarach mowy nienawiści i kosztach, jakie płacimy za bezwzględność i znieczulenie na krzywdzące zachowania hejterów. Ta akcja pomoże zrozumieć, jak ważny jest szacunek do drugiego człowieka i świadomości, że każdy ma prawo być inny.

Ten numer „Mody na Czytanie” zaprasza do naszej wyjątkowej przestrzeni, jaką jest Spotykalnia z bogatym programem warsztatów, spotkań z twórcami oraz integracyjnych inicjatyw. Przypominamy również ofertę E-biblioteki – trafiamy do Was z dobrą literaturą zarówno analogowo, jak i cyfrowo.

Naszym gościem, który opowiada o swojej czytelniczej pasji, jest Justyna Koczywąs, prowadząca Bemowski Zespół Folklorystyczny Lazurki. Zespół – podobnie jak nadchodząca wiosna – pełny kolorów, energii, odwagi i pomysłów... Tego też Wam życzyć, nie tylko z okazji Świąt Wielkanocnych, ale każdego dnia.

Skala problemu hejtu w szkołach jest duża. Należy pamiętać, że na hejt nie da się „uodpornić”, więc wiele zależy od tempa i stanowczości reakcji.

## Renata Kaznowska: Walka z mową nienawiści jest trudna, ale nie niemożliwa

„Wyliminować hejtu nie jesteśmy w stanie, ale poprzez uświadamianie ludziom, czym jest i jakie są jego konsekwencje oraz aktywne przeciwstawianie się tego typu zachowaniom, można zmniejszyć siłę oddziaływania hejterów”. Rozmawiamy z Renatą Kaznowską, zastępczynią prezydenta Warszawy, prowadzącą zadania m.in. z zakresu edukacji, ochrony zdrowia i polityki zdrowotnej.

**Moda na Czytanie (MnC):** Hejt to poważny problem społeczny, który może dotknąć każdego z nas. Dzisiaj mówimy dużo o mowie nienawiści w internecie, ale mamy z nią do czynienia również w świecie analogowym. Jak postrzega Pani ten problem?

**Renata Kaznowska (RK):** Uprawianie mowy nienawiści w internecie jest o wiele prostsze ze względu na anonimowość w sieci. Jednak hejt w „realu” bywa jeszcze trudniejszy do zniesienia, a nierzadko wiąże się również z przemocą fizyczną. W świecie realnym łatwiej też o zachowanie stadne: jeśli dwie osoby popychają trzecią, szybko mogą dołączyć następne i zrobić dla popisu krzywdę ofierze. Należy pamiętać, że na hejt nie da się „uodpornić”, więc wiele zależy od tempa i stanowczości reakcji.

**MnC:** Jaka jest skala problemu hejtu w szkołach?

**RK:** Niestety, duża. Według raportu Państwowego Instytutu Badawczego NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa) za 2022 rok aż troje na czworo uczniów szkół podstawowych osobiście doświadczyło zjawiska cyberprzemocy. Podobne konkluzje przedstawili socjologowie, przeprowadzający badania w październiku 2020 roku: 33 proc. uczniów w wieku 6-15 lat doświadcza hejtu w szkołach. Najczęstszą



**Renata Kaznowska,**  
wiceprezydent Warszawy. Mamy w Warszawie 28 poradni psychologiczno-pedagogicznych, wprowadziliśmy również program „Szkoła dobrostanu psychicznego”

Fot. Arch. prywatne

jego formą jest szerzenie plotek (31 proc.), publikowanie w sieci ośmieszających filmików, zdjęć czy innych treści (25 proc.), a nawet groźby w internecie (9 proc.). Nicco lepsze wyniki odnotował prof. Jacek Pyżalski z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, który – wspólnie z Fundacją Orange – w 2019 roku przebadał reprezentatywną grupę nastolatków: co trzeci z nich spotkał się z mową nienawiści w internecie, a 9 proc. – osobiście.

**MnC:** Według przywołanego przez Panią raportu NASK w 2021 roku ponad 96 proc. młodzieży doświadczyło różnych form hejtu i agresji, natomiast 75 proc. dorosłych uważa, że ich dzieci nie dotyczy to zjawisko. Jakie zadania stoją więc przed szkołą, nauczycielami i rodzicami, zarówno w kontekście edukacji, jak i reakcji na konkretne zachowania?

**RK:** Najważniejsze to ufać słowom własnego dziecka. Można (i trzeba) je weryfikować, ale nie należy a priori poddawać w wątpliwość. Jeśli młody człowiek komunikuje rodzicom, że dzieje się coś złego, najprawdopodobniej ma ku temu powody. Ważne też, by opiekunowie wiedzieli, że bycie ofiarą hejtera nie świadczy o słabości dziecka.

Dlatego każdy sygnał należy traktować poważnie. Liczy się empatia i chęć pomocy, w kolejnym kroku należy uruchomić pełną procedurę, adekwatną do zdarzenia.

**MnC:** Jakie więc zachowanie u dzieci powinno być sygnałem dla rodziców, nauczycieli, że dziecko może być ofiarą hejtu?

**RK:** Jak w każdej sytuacji, gdy młody człowiek staje się czyjąś ofiarą, następuje zmiana jego dotychczasowych nawyków. Dziecko wesole staje się smutne, ciche nagle zaczyna przejawiać agresję, zdolne – opuszcza się w nauce itp. Wielu hejtowanych uczniów zaczyna unikać szkoły i kolegów, traci poczucie własnej wartości, zamyka się w sobie, nie potrafi na niczym skupić. Mogą być rozdrażnieni, nieobecni, skarżyć się na dolegliwości somatyczne (ból brzucha, głowy). Ważne, by te objawy wychwytać w możliwie wczesnym stadium, gdyż przegapione (i długotrwałe) mogą doprowadzić do zaburzeń lękowych, depresji, samookaleczenia, zaburzeń odżywiania czy wręcz myśli samobójczych u nastolatka.

**MnC:** Gdzie szukać pomocy?

**RK:** Przede wszystkim, mowę nienawiści, zachowania agresywne, przemoc itp. można zgłaszać bezpośrednio na policję lub składać zawiadomienia o możliwości popełnienia przestępstwa do prokuratury. Można udać się do osoby lub instytucji, wyspecjalizowanej w tematyce hejtu. Są to pedagodzy szkolni i psychologowie, a także po prostu wychowawcy klas czy dyrekcja. Mamy w Warszawie 28 poradni psychologiczno-pedagogicznych. Warszawa wprowadziła również program „Szkoła dobrostanu psychicznego”, przeznacząc dodatkowe środki na wsparcie zdrowia

psychicznego dzieci i młodzieży. Jeśli uczeń nie chce zwierzyć się bliskim osobom, może też skorzystać anonimowo z telefonu zaufania pod numerem 116 111.

**MnC:** Czy Miasto prowadzi też działania, wspiera inicjatywy, kampanie dotyczące hejtu?

**RK:** W Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń (WCIES) realizowane są szkolenia zapobiegające hejtowi. Największym, prowadzonym od kilku lat, systemowym programem w tym zakresie jest „Szkoła przyjazna prawom człowieka” skierowana do nauczycieli, uczniów i rodziców. Celem programu jest przeciwdziałanie wszelkim odmianom przemocy, której jedną z form jest również hejt. Ponadto we WCIES nauczyciele mogą korzystać z oferty szkoleń z zakresu mediacji, rozwiązywania konfliktów. Gros aktywności, służących zapobieganiu hejtowi i wspieraniu jego ofiar organizują podmioty trzeciego sektora (fundacje, stowarzyszenia), czasem z pomocą firm i uczelni.

**MnC:** Hejt, a właściwie hejterzy są bezkarni? Da się ich wyeliminować?

**RK:** Walka z mową nienawiści jest dość trudna, zwłaszcza w przestrzeni internetowej, jednak nie niemożliwa. Klucz do niej stanowi szybka reakcja, nagłośniecie problemu, poinformowanie odpowiednich służb. Hejterom grożą kary finansowe (grzywny), a nawet więzienie. Wyliminować mowę nienawiści nie jesteśmy w stanie, podobnie jak tkwiącej w człowieku od zarania dziejów agresji, ale poprzez uświadamianie ludziom, czym jest hejt i jakie są jego konsekwencje oraz aktywne przeciwstawianie się tego typu zachowaniom, można zmniejszyć siłę oddziaływania hejterów.

## KOMENTARZ

Powinniśmy reagować, jeśli widzimy hejt, ponieważ brak reakcji to ciche przyzwolenie.

## Agnieszka Grabicka: Współpraca rodziców ze szkołą jest bezcenna



**Agnieszka Grabicka,**  
przewodnicząca Rady Rodziców ZSP nr 2 im. Janusza Korczaka na Bemowie

Fot. Arch. prywatne

Skala problemu związanego z hejtem, w tym także dzieci i młodzieży w internecie i poza jego przestrzenią w dzisiejszych

czasach jest bardzo duża, czego nie każdy ma świadomość. Jest to problem znany także w naszej szkole.

Dziecko będące ofiarą hejtu zmienia swoje zachowanie, staje się bardziej skryte, zamyślane, wycofane, małowmowne, a co za tym idzie – nie chce chodzić do szkoły, ma problemy ze zdrowiem, odczuwa lęki... zaczyna się np. ciąć (samookaleczenie), niekiedy później przychodzą myśli samobójcze.

My rodzice nie powinniśmy bagatelizować symptomów. Powinniśmy reagować, jeśli widzimy hejt, nie pozostawać obojętnym, ponieważ brak reakcji to ciche przyzwolenie. Jeżeli jako dorośli sami nie reagujemy na hejty, to tego właśnie uczymy swoje dzieci – przyzwalamy na takie zachowanie a w konse-

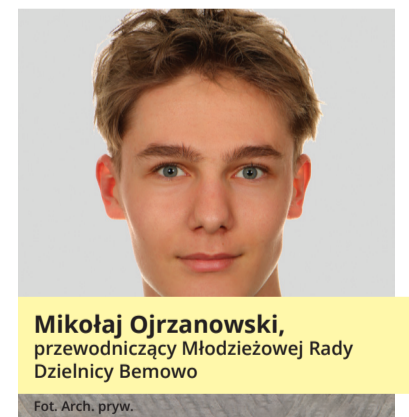
kwencji to naganne zachowanie akceptujemy.

Ważne, aby rodzice zauważali zmianę w zachowaniu swojego dziecka lub innego dziecka, rozmowa jest tutaj podstawą. Jako dorośli często używamy słów „daj spokój”, „nie przesadzaj”, „nie przyjmuj się”, w momencie, gdy np. ktoś właśnie wyrządził dziecku krzywdę – zapominając, iż jest ono tylko dzieckiem a nie raz bardzo wrażliwym. Gdy podejmujemy decyzję, aby pomóc, należy bezwzględnie najpierw uzgodnić to z dzieckiem i nie działać wbrew niemu. Bezczenna jest tutaj pomoc i współpraca ze szkołą (dyrekcja, wychowawca, psychologowie, pedagodzy). Należy pamiętać, że nasze dziecko nie zawsze powie nam wszystko lub w ogóle nie będzie chciało się otworzyć przed nami jako rodzicami – dlatego współpraca ze szkołą jest bezcenna.

## Mikołaj Ojrzanowski: Nie możemy pozwolić na ani jedną ofiarę hejtu więcej

Żyjemy w świecie, w którym jesteśmy skazani na ciągłą opinię ze strony innych. Podlegamy ciągłej ocenie ze strony nauczycieli, rodziców, rówieśników. Każda nastolatka i każdy nastolatek przejmują się tym, co powiedzą inni na ich temat. Jesteśmy wrażliwi, więc gdy ktoś postanowi zranić nas, pisząc obrzydliwy komentarz w internecie, udręczamy się tym i błędnie zakładamy, że cały świat myśli o nas tak samo źle, jak ta anonimowa opinia.

W ostatnim czasie cała Polska zobaczyła, że hejt może zabijać. Nasz rówieśnik nie dał sobie rady z mową nienawiści. To właśnie dlatego chcemy edukować naszą bemowską młodzież, bo nie możemy pozwolić na ani jedną ofiarę hejtu więcej. Chcemy pokazać, że nie należy przejmować się opinią hejtera. Wokół siebie mamy kochających rodziców, wspierających przyjaciół i znajomych, dlatego komentarz bezwartościowej i często nieznanej nam osoby powinien być zlekceważony.



**Mikołaj Ojrzanowski,**  
przewodniczący Młodzieżowej Rady Dzielnicy Bemowo

Fot. Arch. prywatne

Raport EU Kids online stwierdza, że co trzeci nastolatek spotkał się z mową nienawiści w internecie, a prawie 9 proc. doświadczyło jej osobiście. Aż 38 proc. młodych ludzi nie rozmawiało z nikim na temat krzywdy, jaką ich spotkała. Dane są druzgocące, dlatego ważna jest edukacja młodzieży oraz rodziców.

Mam nadzieję, że kampania „Mówimy Stop Hejtowi” przyniesie jak najlepsze rezultaty a bemowska młodzież powie stop hejtowi.

W ramach kampanii przeciwko hejtowi odbędzie się 13 spotkań w bemowskich szkołach. Każde z nich wieńczy pokaz filmu „Mówimy stop hejtowi”.

## Młodzież mówi stop hejtowi

W połowie marca z inicjatywy zastępcy burmistrza Dzielnicy Bemowo Piotra Kobierskiego wystartowała kampania przeciwdziałania hejtowi i mowie nienawiści i jest obecnie realizowana przez bemowską bibliotekę wraz z Młodzieżową Radą Dzielnicy Bemowo.

– Mowa nienawiści i zjawisko hejtu to temat niezwykle ważny, zwłaszcza teraz kiedy w prasie i mediach jest o tym niezwykle głośno i o niebezpiecznym zniechęceniu, jakie zbiera. W dobie nieograniczonego dostępu do mediów niezwykle ważna jest edukacja dzieci i młodzieży, uświadamianie im, w jaki sposób należy reagować na hejt oraz gdzie i do kogo zwrócić się po pomoc, gdy sami bądź ich bliscy są ofiarami hejtu – mówił Piotr Kobierski.

Spotkanie inauguracyjne kampanię odbyło się 16 marca w 78. Liceum Ogólnokształcącym na Bemowie. W wydarzeniu udział

wzięli m.in. aktywistka, feministka i pisarka Maja Staško – która opowiedziała o swojej walce z hejtem – oraz Marcin Kruszewski, twórca marki Prawo Marcina, który uświadamiał młodzież, jakie konsekwencje prawne mogą spotkać hejtera.

W ramach kampanii odbędzie się łącznie 13 spotkań w bemowskich szkołach. Każde z nich wieńczy pokaz wyjątkowego filmu „Mówimy stop hejtowi”, w którym występują m.in. uczniowie LXXVII Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Film pozostawia widza z refleksją, niezależnie od tego, czy ogląda go hejter czy jego ofiara.

Podczas spotkań uczniowie bemowskich szkół mogą porozmawiać z psychoterapeutką Katarzyną Olobry-Książką, dyrektorką Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 20 na Bemowie. – Zależy nam na uwrażliwieniu słuchaczy oraz



uświadomieniu im negatywnych skutków tego zjawiska. Wspólnie z młodzieżą zastanawiamy się, czym jest hejt, kim jest hejter, jak hejt wpływa na nasze życie, jakie są jego konsekwencje emocjonalne – mówi Olobry-Książka.

Celem kampanii jest uświadomienie młodym ludziom destrukcyjnej mocy zjawiska hejtu. Reagujemy i nie bójmy się prosić o pomoc, jeśli sami jesteśmy ofiarami przemocy albo gdy jesteśmy świadkami takich sytuacji. Prośbienie o pomoc jest trudne i wymaga odwagi, ale może nam lub komuś uratować zdrowie albo nawet życie.

W marcu „Godzina dla Ziemi”, w kwietniu „Dzień Ziemi”, ekodziałania w bibliotece na Bemowie – cały rok.

## Biblioteka dla Ziemi. Dołącz do kwietniowej akcji

W marcu bemowska biblioteka brała udział w akcji pod honorowym patronatem prezydenta miasta stołecznego Warszawa „Godzina dla Ziemi”, w kwietniu obchodzony jest Dzień Ziemi. Jak biblioteka włącza się w ekodziałania?

Marcowa akcja Godzina dla Ziemi WWF to było coś więcej niż zgłoszenie światła na 60 minut. Chodziło w niej, nie tyle o oszczędzanie energii, ile o symboliczny wyraz troski o naszą planetę, różnorodność biologiczną lądów, a także mórz i oceanów. Tegoroczna edycja akcji poświęcona była walce z zanikiem różnorodności biologicznej, czyli wymieraniem gatunków. – W tym dniu staraliśmy się komunikować o tym, jak można pomóc planecie i sobie każdego dnia. Mówiliśmy m.in. o segregowaniu śmieci, ograniczeniu plastiku, gotowaniu samemu jedzenia, a niewybijaniu jedzenia wysoko przetworzonego, o oszczędzaniu



wody, o promowaniu jazdy na rowerze, nie samochodem, unikaniu chemii mocno inwazyjnej w gospodarstwie domowym czy też o ochronie zieleni i dzikiej przyrody – mówi Małgorzata Nojszewska, ekoambasador biblioteki na Bemowie.

Zarówno w dniu tej akcji, jak również w Dzień Ziemi w kwietniu warto zachęcać i polecać mieszkańcom Bemowa, ale też i całej Warszawy książki o ekologii dostępne w katalogu biblioteki.

A jakie ekodziałania podejmowane są w placówkach bibliotecznych? W bibliotece używane są energooszczędne żarówki i ledy, zamon-

owano czujniki ruchu, wdrożono oszczędzanie prądu i wody, jest segregacja odpadów i zbiórka makulatury do recyklingu przez eco-boxy. Ponadto na zewnątrz centralnego budynku są zamontowane zbiorniki retencyjne na wodę deszczową, a także pracownicy biblioteki systematycznie dbają o zieleni. Z okazji Dnia Ziemi w kwietniu, na Facebooku biblioteki planowana jest akcja dla dzieci. Chodzi w niej o to, aby zaprezentować się w stroju upcyklingowym. Zachęcamy do obserwowania strony biblioteki na Facebooku, gdzie znajdują się szczegółowe akcje.

Warsztaty „Siła kobiet” pomogą uczestniczkom odkryć ich indywidualny, twórczy potencjał. Zadaniem realizowanym podczas projektu będzie wspieranie ich samorozwoju, motywacji i podniesienie samooceny.

## Aktywnie i twórczo w Spotykalni. Wyjątkowy projekt dla kobiet

„Siła kobiet”, „twórczo do celu”, „dobre nawyki” to trzy główne hasła przyświecające projektowi skierowanemu do mieszkanki Bemowa, którego celem jest stworzenie różnorodnej i dopasowanej do ich potrzeb wielopłaszczyznowej oferty. Spotkania ruszą w kwietniu i potrwają do jesieni. Będzie ich łącznie osiem.

– Od kilku lat tego typu oczekiwania są zgłaszane nie tylko na terenie Dzielnicy Bemowo, lecz również przez mieszkanki całej stolicy. Dlatego zadaniem realizowanym podczas projektu będzie wspieranie samorozwoju, motywacji i pod-

niesienie samooceny – podkreśla Adrianna Zagórska, koordynatorka MAL Spotykalni.

Spotkania będą miały charakter warsztatowy. Poprowadzą je ciekawe kobiety, m.in. terapeutka Joanna Godecka, refleksolog Katarzyna Gołębiowska, specjalistka w dziedzinie naturoterapii, czy też ekspertka pracy z ciałem – Marzena Barszcz, które – metodą małych kroków – pomogą kobietom odkryć ich indywidualny twórczy potencjał.

Podczas tych spotkań uczestniczkom zostanie zaproponowana inspirująca literatura z bemowskiej biblioteki. Panie będą mogły się skoncentrować na odszuka-

niu, wzmocnieniu i zastosowaniu swoich atutów intelektualnych i fizycznych. Słuchaczki lepiej poznają siebie, zyskują świadomość swoich mocnych stron oraz sposobów na wykorzystanie swojego potencjału w różnych obszarach życia.

– W tym projekcie chodzi o to, by stworzyć przestrzeń i możliwości odkrywania twórczego indywidualnego potencjału każdej kobiety, wzbudzić ich ciekawość, zbudować zaufanie do siebie, rozwijać kompetencje z zakresu rozwoju osobistego, ale też umożliwić wymianę doświadczeń – dodaje Adrianna Zagórska.

## Krąg Kobiet w Spotykalni

W Miejscu Aktywności Lokalnej Spotykalni w Galerii Bemowo z myślą o kobietach prowadzone są warsztaty „Krąg Kobiety” pod opieką Marty Krawcewicz. Trenerka przez większość swojego zawodowego życia pracowała w obszarach odpowiedzialnego biznesu, a teraz przygotowuje kobiety do życia w harmonii ze sobą i światem.

Celem tych spotkań jest stworzenie małej wspólnoty, która będzie wzmacniać m.in. kobiecą energię i poczucie pewności siebie. To bezpieczna przestrzeń do prze-

kazywania siły, refleksji, a przede wszystkim rozmowy, która może mieć uwalniającą siłę.

Pozostając w sferze twórczości i kobiecego ja, Spotykalni zaprasza na warsztaty tworzenia boho biżuterii, które odbędą się 12 kwietnia. Uczestniczki zajęć będą mogły puścić wodze fantazji i stworzyć barwne kolczyki z wykorzystaniem takich materiałów jak pióra, kolorowe rzemienie oraz sznurki. Idealna okazja, żeby dodać sobie trochę koloru i finezyjności w nadchodzących wiosenno-letnich miesiącach.



## Czy twoje dziecko ma zacięcie do aktorstwa?

W połowie marca w MAL Spotykalni ruszyły warsztaty teatralne dla dzieci w ramach budżetu obywatelskiego na rok 2023. Zwycięski projekt zakłada, że dzieci i młodzież podczas sześciu warsztatów zmierzają się ze sztuką, swoimi emocjami i poczuć ducha teatru. Ostatnie zajęcia zwieńczy krótki spektakl przygotowany przez młodych adeptów sztuki teatralnej.

Na zajęciach dzieci ćwiczą dykcję, uczą się pokazywania i rozpoznawania emocji, debatuje na scenariuszem spektaklu. Warsztaty prowadzi aktorka Paulina Dulla,

którą na co dzień można oglądać na deskach Teatru Niewielkiego w Warszawie. – Te spotkania to idealny sposób, aby przekonać się, czy nasze dziecko ma zacięcie do aktorstwa. Jeśli Ty lub Twoje dziecko przegapiło informację o naborach, to na szczęście w naszej Spotykalni odbędą się jeszcze dwa cykle takich zajęć. Najbliższy rusza już 9 maja i będzie podejmował temat musicalu improwizowanego. Informacji można szukać na stronie naszej biblioteki oraz Facebooku – mówi koordynatorka MAL Katarzyna Wiercioch.



## Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży szkolnej

Ruszył projekt bezpłatnego wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży szkolnej w placówkach bibliotecznych na Bemowie. Jest on realizowany w ramach budżetu obywatelskiego. Jego celem jest wspieranie dzieci i nastolatków w codziennych perypetiach, zwłaszcza w tych, wynikających z doświadczania trudnych emocji, izolacji społecznej, i innych problemów odbijających się na bezpośrednich kontaktach społecznych.

Konsultacje odbywać się będą w bemowskich placówkach przy Konarskiego 6 i Gen. Pełczyńskiego 28c. Planowane są indywidualne oraz grupowe spotkania z doświadczonymi w pracy z młodymi osobami psychologami – Natalią Bia-

łas i Karoliną Biernacką. Szczegóły i zapisy: [www.akademiamlodego-bemowiaka.pl](http://www.akademiamlodego-bemowiaka.pl) lub telefonicznie: 506 874 652.



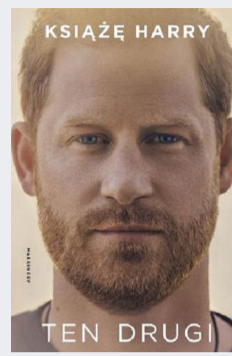
## NOWOŚCI I ZAPOWIEDZI



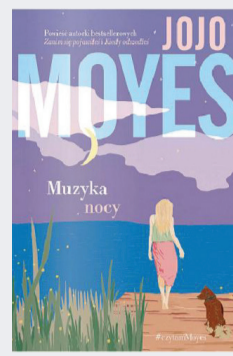
**Trzy kobiety**  
Joanna Jax  
Wciągająca opowieść o trzech kompletnie różnych kobietach, które postanowiły wspólnie walczyć o godność i możliwość decydowania o własnym życiu w świecie zdominowanym przez mężczyzn. W świecie, w którym walka o marzenia i szczęście mieszała się z lękiem przed wykluczeniem i samotnością. Autorka zabiera nas w fascynującą podróż do początku XX wieku i pokazuje kobiety, które po prostu chciały być sobą. Warto towarzyszyć im w tej bardzo ważnej podróży.



**Wilki Arazan**  
John Flanagan  
W kolejnej części znakomitego cyklu Zwiadowcy – Will wraz z Maddie wyruszają do odległej górzystej Celtii. Ich misją jest uratowanie mieszkańców przed tajemniczymi bestiami. Olbrzymie, zdeformowane wilki to nie jedyna przeszkoda, którą napotkają. Czekają ich zmagania z czarną magią i tajemniczą czarodziejką. Czarodziejką, która buduje potężną armię złożoną zarówno z istot żywych, jak i magicznych.



**Ten drugi**  
Książę Harry  
Wszyscy lubimy historię o Kopciuszku, który znajduje swojego Księcia. Romansem i bajkowym ślubem najpierw Williama i Kate, a potem księcia Harry'ego i Meghan Markle żył cały świat. Teraz książę Harry po raz pierwszy opowiada własną historię. Historię zastępcy poważniejszego Następcy, tego drugiego. Jest szczerzy i pełen żalu. Nad tym żalem triumfuje jednak miłość. Książka porusza i na pewno odczarowuje mity dotyczące życia na królewskim dworze, życia osoby, która wciąż jest obserwowana i oceniana.



**Muzyka nocy**  
Joyo Moyes  
Opowieść o Isabel Delancey, młodej wdowie zmuszonej do całkowitej zmiany życia. Razem z dwójką dzieci opuszcza Londyn, by zamieszkać w domu należącym wcześniej do jej stryja. Dom jest zaniedbany i wymaga remontu. Isabel wkrótce poznaje sąsiadów, z których każdy ma inne plany związane z jej pojawieniem się. Na kartach tej wyjątkowej książki dowiemy się, czy może im zaufać oraz jak odnajdzie się w tej trudnej sytuacji.

## CO CZYTAMY – CZYLI NAJCZĘŚCIEJ WYPOŻYCZANE

### Książki

**Przetaina**  
Andrzej Pilipiuk  
(literatura polska, powieść fantasy, dostępna w 5 placówkach)  
W odległej krainie, na brzegu nieznanego morza żyją Plemiona. Czczą Boga o Stu Twarzach i jego kociego córkę Nefem. Prowadzą proste, spokojne życie. Wszystko wskazuje jednak na to, że już niedługo przyjdzie im podzielić los Przodków, których cywilizację zmiotł z powierzchni ziemi olbrzymi kataklizm. Jedynym ratunkiem wydaje się ucieczka w głąb kontynentu, na nieznaną ziemię zamieszkiwaną przez obce i być może wrogie plemiona. W poszukiwaniu nowego miejsca do życia wyrusza wyprawa złożona ze śmiałości wskazanych przez przepowiednię. Zadanie nie będzie jednak ani proste, ani bezpieczne.

**Karma**  
Gabriela Gargaś  
(literatura polska, powieść obyczajowa, dostępna w 5 placówkach)  
W korporacji Dreams Company rządzą układy, a nadużycia, wykorzystywanie pracowników i romanse w zamian za szybki awans, są tu na porządku dziennym. Gdy w firmie pojawia się dziennikarka Gaja, Ryan otrzymuje specjalne zadanie, które wymaga nawiązania bliższej znajomości z reporterką. Od pierwszego spotkania zaczyna między nimi iskrzyć, a z każdym kolejnym dniem relacja staje się coraz intensywniejsza. Ryan myśli, że jego plan jest doskonały, ale szybko okazuje się, że jest w błędzie. Nie docenił Gai i teraz to ona dyktuje warunki.

**Krwawy księżyc**  
Jo Nesbo  
(literatura norweska, powieść kryminalna, 13 tom cyklu, dostępna w 6 placówkach)  
Życie Harry'ego Hole się rozpadło. W akcie rozpaczki ekspolicjant leci do Los Angeles, by tam zapisać się na śmierć. Nieubłagane stacza się na dno, przesiadując w barze. Tutaj poznaje podstarzałą aktorkę Lucille. Kobieta jest zadłużona na niemal milion dolarów, co może mieć śmiertelne konsekwencje. Harry wyrusza się z alkoholowego ciągu, żeby ratować nową znajomą z rąk kartelu narkotykowego. W tym czasie w Oslo zostają zamordowane dwie dziewczyny. Główny podejrzany – potentat na rynku nieruchomości – wynajmuje Harry'ego, by udowodnił jego niewinność.

### Komiksy

**Od pierwszych śniegów do Perseidów**  
Joris Chamblain  
(literatura francuska, komiks dla młodzieży, część cyklu o Wisienka, dostępny w 3 placówkach)  
Wisienka to nastolatka, która rozplątuje pogmatwane ścieżki życiowe różnych ludzi. Dzięki detektywistycznym zrytkom i zaangażowaniu przywraca im radość, sens życia i utracone głębokie uczucia. Tym razem los spleta jej ogromnego figla i to ona sama stanie się „ofiara” śledztwa. A to za sprawą pewnej tajemniczej postaci z kart jej pamiętnika. Wisienka będzie musiała cofnąć się w czasie do chwil, gdy była małą dziewczynką i wydarzyło się coś, o czym wolałyby nigdy nie pamiętać. Lecz ktoś nie pozwoli jej na to, wyciągając na światło dzienne trudne sprawy ukryte na dnie serca dziewczynki.

## Dzień poezji pełny cytatów

„Szarpie życie za brzeg listka” – to cytat z wiersza Wisławy Szymborskiej „Allegro ma non troppo”. 21 marca świętujemy nie tylko pierwszy dzień wiosny, ale także Światowy Dzień Poezji. W tym roku obchodzony szczególnie, bo to setna rocznica urodzin poetki. W placówkach bibliotecznych na Bemowie można z tej okazji wylosować wyjątkowy cytat polskiej noblistki. Ekspozycja poezji została przygotowana w Wypożyczalni nr 119 przy Gen. Pełczyńskiego 28c.



Źródło: Biblioteka

## E-czytanie? Biblioteka na Bemowie jest także cyfrowa

W marcu obchodzony był Tydzień Książki Elektronicznej albo jak kto woli Tydzień E-Książki. Zainicjowane w 2004 roku święto ma na celu promocję i popularyzację e-czytania. Jako wynalazcę e-czytania najczęściej wskazuje się Michaela Harta, który jest twórcą Projektu Gutenberg – najstarszej i największej biblioteki cyfrowej na świecie.

Warto przypomnieć sobie, jakie są trzy największe zalety e-czytelnicstwa? Wygoda i gabaryt, ekologia, szybka dostępność. Czy są jakieś wady? Szelest kartek i zapach książek są dla niektórych nieodłącznym elementem czytania. Jedni mówią o braku fizycznej postaci, inni przywołują argument właśnie o braku zapachu i braku szeleszczenia.

W bemowskiej bibliotece możecie korzystać z e-czytania dzięki bo-



gatemu księgozbiorowi e-booków, e-audiobooków i e-prasie. Zapisać

się można bez wychodzenia z domu – drogą wideozapisu do biblioteki.

Gośćmi bemowskiej biblioteki będą pisarze: Elwira Izdebska-Kuchta, Adrian Bednarek, Sławomir Matczak.

## Spotkaj się z autorami książek

W kwietniu w Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 38 przy ul. Konarskiego 6 odbędą się trzy spotkania autorskie. Udział w nich jest bezpłatny.

13 kwietnia o godz. 18 gościem wypożyczalni będzie Elwira Izdebska-Kuchta, pochodząca z Podlasia autorka, debiutująca na rynku wydawniczym tomem opowiadań „Polesia mszar”. Posłuchamy jej opowieści o magicznych miejscach Podlasia.

20 kwietnia o godz. 18 odbędzie się spotkanie z częstochowianinem Adrianem Bednarkiem, autorem m.in. cyklu o Kubie Sobańskim, serii, która cieszy się ogromną popularnością na rynku książki. Od lat autor zafascynowany jest tematyką kryminalną, w szczególności postaciami seryjnych morderców. Uwielbia tworzyć historie, w których głównymi bohaterami są skomplikowane, czarne charaktery. Sympatię czytelników zyskał dzięki powieściom „Pamiętnik diabła” (2014) i „Proces diabła” (2015), opisującym losy Sobańskiego, seryjnego mordercy z Krakowa.

Trzecie spotkanie, którego gościem będzie Sławomir Matczak, podróżnik, autor książki „Bistari”,



Źródło: Biblioteka

odbędzie się 27 kwietnia o godz. 18. Autor zabierze uczestników w podróż himalajskimi bezdrożami w otoczeniu ośmiotysięczników. Dodatkowo obejrzymy krótkie filmy z wyprawy i zdjęcia. – Odkąd pamiętam, zawsze otaczały mnie góry i fascynowały przestrzenie. Niepokój i ciekawość nęciły nowymi przygodami. Inwestowałem w życiowe zakrety i nigdy nie żałowałem tego, co było. Wykorzystuję szanse, jakie daje mi los, tak jak wtedy, gdy usiadłem i zacząłem zbierać historie rozrzucone po życiorysie, aby napisać książkę – zaznacza autor. Na spotkaniach można uzyskać autograf autora oraz osobistą dedykację.

## Zwierzaki w bibliotece mile widziane

Bemowska biblioteka otrzymała oficjalne oznaczenie Festiwalu „Ktoś, nie Coś” – „Miejsce Przyjazne Zwierzętom”. Co to oznacza? Do bemowskich placówek bibliotecznych opiekunowie i opiekunki mogą wchodzić ze swoimi zwierzętami bez względu na ich wielkość i gatunek, a wprowadzane tam psy nie muszą mieć założonego kagańca. Na pupili zawsze czeka świeża woda. Opiekunów i opiekunki z kolei obowiązuje savoir-vivre – dobre praktyki dla osób przebywających w przestrzeni publicznej dostępnej dla zwierząt: [www.ktosniecos.pl/savoirvivre/](http://www.ktosniecos.pl/savoirvivre/).

Z tej okazji bemowskie placówki biblioteczne oferują serię wspaniałych kryminałów z kolekcji Portal Kryminalny, który jest partnerem akcji.



Źródło: Biblioteka



Źródło: Biblioteka

## Półki z literaturą kobiecą i feministyczną

Z okazji Międzynarodowego Dnia Kobiet 8 marca we wszystkich placówkach bibliotecznych na Bemowie pojawiły się półki i stolczki z polecaną przez bibliotekarki i bibliotekarzy literaturą kobiecą oraz feministyczną. Ekspozycje te powstały w warszawskich bibliotekach z inicjatywy laureatki Nagrody m.st. Warszawy im. Tadeusza Mazowieckiego Julii Prus i Warszawskiej Rady.



Źródło: Biblioteka

Moda na Czytanie – magazyn Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy  
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy  
ul. Powstańców Śląskich 17, 01-381 Warszawa  
Zespół redakcyjny: Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo.

Chcesz podzielić się opinią, zgłosić temat lub przekazać informację o organizowanym wydarzeniu, napisz do nas [modanaczytanie@e-bp.pl](mailto:modanaczytanie@e-bp.pl)

Znajdź nas w sieci:  
[www.bibliotekabemowo.pl](http://www.bibliotekabemowo.pl)  
[online.bibliotekabemowo.pl](https://online.bibliotekabemowo.pl)  
YouTube Biblioteka Bemowo  
Facebook Biblioteka Bemowo  
TikTok Biblioteka Bemowo