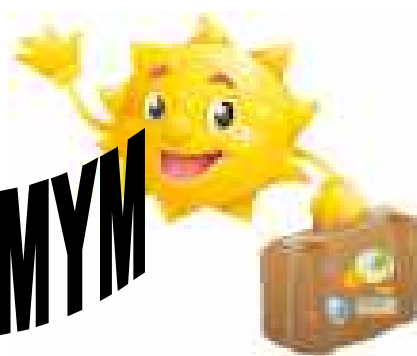


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Dzielnicowego Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie

numer 6 (wrzesień 2010r.)

cena 1zł

Od redakcji

Droscy czytelnicy

Wakacje, wakacje i po wakacjach. Witamy serdecznie naszych drogich czytelników po wakacjach. Mamy nadzieję, że choć troszeczkę stęskniliście za nami, oczekując na kolejny, powakacyjny numer. Mamy również nadzieję, że wszyscy wypoczęli i mają mnóstwo sił do pracy.

W tym numerze opisujemy nasze przygody wakacyjne a także wydarzenia, które miały miejsca podczas wakacyjnych miesięcy, a także we wrześniu.

Najważniejszym wrześniowym wydarzeniem było otwarcie Mieszkania Treningowego na Targówku, w którym na okres 3 tygodni zamieszkało 4 panów z naszego ośrodka. Trzymamy za nich kciuki, żeby dobrze się im tam mieszkało. Jest również galeria zdjęć z wakacji, które przynieśliście. Jeśli ktoś miałby ochotę opisać na łamach naszej gazetki swoje wakacje lub zamieścić zdjęcie, serdecznie zachęcamy. Poza tym w gazetce znalazły się stałe nasze rubryki.

Jeszcze raz serdecznie witamy i zachęcamy do czytania naszej gazetki.

Pozdrawiamy słonecznie
Zespół Redakcyjny

Zespół Redakcyjny:

1. **Katarzyna Uszyńska** (rozrywka, solenizanci i jubilaci, imiennik)
2. **Katarzyna Salkowska** (poezja i proza, przepisy kulinarne)
3. **Monika Skrodzka** (wydarzenia minionego miesiąca)
4. **Rafał Musch** (wydarzenia minionego miesiąca)
5. **Andrzej Nowak** (wywiady)
6. **Mikołaj Scholz** (redakcja sportowa)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI

W lipcu i sierpniu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

Urodziny

12.09 – Katarzyna Uszyńska
14.09 – Michał Piróg
16.09 – Edyta Sołtysiak
7.10 – Aneta Maszynowska
29.10 – Renata Tolak



Imieniny

16.09 – Edyta Sołtysiak
20.09 – Michał Piróg
21.09 – Tomasz Gniatkowski
24.10 – Rafał Musch

Wszystkim jubilatom i solenizantom życzymy sukcesów w życiu, szczęścia w miłości, dużo uśmiechów, dużo radości, spełnienia wszystkich najskrytszych marzeń i samych przyjemnych w życiu zdarzeń.

CO OZNACZĄ NASZE IMIONA ?

Edyta

Imię pochodzenia germańskiego oznaczające walczącą o pomyślność i dobrobyt. Osoba o tym imieniu odznacza się zrównoważonym charakterem. Potrafi kierować swoim życiem. Jest obowiązkowa i dobrze zorganizowana, czasem wpada w złość i okazuje niezadowolenie, ale w imię osiągnięcia

ważnego celu staje się spokojna i opanowana. Jest zwolenniczką porządku i dyscypliny, roztacza wokół siebie pozytywną atmosferę. Swą energią i poświęceniem nie lubi jednak wspierać nieudaczników. Ona sama w trudnych sytuacjach dzielnie walczy o swój byt, szczęście i marzenia.

Szczęśliwy dzień – sobota, kolor – czarny, kamień – onyks, roślina – narcyz, owoc – orzech.

Michał

Imię pochodzenia hebrajskiego, oznacza – któż jest jak Bóg?. Osoba o tym imieniu jest dobrym materiałem na charyzmatycznego przywódcę. Dysponuje energią, dynamizmem i niewiarygodną wprost siłą koncentracji. Wśród kolegów cieszy się dużym autorytetem. Potrafi wszystkich zarazić swoją wiarą przenoszącą góry, a jego optymizm i pewność siebie zjednują mu rzesze zwolenników, sojuszników i przyjaciół. Często podejmuje się zadań ponad własne siły. Jest inteligentny, dobrze wychowany. Łatwo przystosowuje się do różnych warunków, mimo, że ceni wygody i smaczne jedzenie. Umie cieszyć się życiem. Szczęśliwy dzień – piątek, kolor – ciemnoniebieski, kamień – szafir, roślina – brzoza, owoc – brzoskwinia.

Tomasz

Imię pochodzenia aramejskiego oznacza – bliźniak. Osoba o tym imieniu jest człowiekiem na wskroś nowoczesnym, pełnym energii i dynamicznym w działaniu. Uwielbia być w centrum wydarzeń, wszędzie tam, gdzie może się aktywnie włączyć w działanie. Wyróżnia się intelektem i dociekliwością. Cechują go zdolności twórcze i wiecznie niezaspokojone pragnienie wiedzy. Duże poczucie humoru, dusza towarzystwa. Zdarza się jednak, że za dużo mówi, a za mało słucha, skupia się na sobie, nie interesuje się problemami innych osób. Wobec otoczenia bywa niezbyt miły, nie stroni od ironicznych uwag i złośliwości. Szczęśliwy dzień – środa, kolor – pomarańczowy, kamień – agat, roślina – dziewanna, owoc – kokos.

Rafał

Imię pochodzenia hebrajskiego, oznacza – Bóg uzdrowił. Osoba o tym imieniu ma wszechstronne zainteresowania i rozległą wiedzę na każdy temat. Posiada również uzdolnienia artystyczne i często realizuje się właśnie w tej dziedzinie. Zdarza się, że nie potrafi stawić czoła problemom, łatwo ulega pesymizmowi i idzie po linii najmniejszego oporu. Pośpiechu nie leży w jego naturze – woli poczekać na sprzyjający moment i wykorzystać nadarzającą się

okazję. Roztacza wokół siebie atmosferę spokoju, ciepła i dobroci, jest sympatyczny i koleżeński, lubi towarzystwo i dobrze układa sobie relacje z otoczeniem. Intuicyjnie wyczuwa, że ktoś potrzebuje pomocy, często służy innym jako psychiczna podpora. Stara się żyć w przyjaźni z całą przyrodą, częściej kieruje się sercem niż logiką. Szczęśliwy dzień – środa, kolor – zielony, kamień – nefryt, roślina – jemiola, owoc – awokado.

Izabela

Imię pochodzenia hiszpańskiego, jest przekształceniem imienia Elżbieta.

Osoba o tym imieniu jest zdolna do wielu nadzwyczajnych czynów, o które nikt jej nie podejrzewa. Jest niezwykle skrupulatna w wykonywaniu swoich obowiązków zawodowych i domowych. Chętnie zdobywa wiedzę. Lubi myśleć i działać swobodnie, bez skrupowania, choć łatwo przystosowuje się do bieżących wymagań. Jest wnikliwa, ma analityczny umysł, ceni punktualność. Przejawia duże zdolności językowe. Ma wrodzone poczucie dobrego smaku i elegancji. Szuka przyjaciół wśród ludzi wrażliwych i obdarowanych fantazją. Szczęśliwy dzień – piątek, kolor – biały, kamień – kwarc dymny, roślina – fiołek, owoc – jabłko.



MIESZKANIE TRENINGOWE

Redakcja: Pani Zosiu, ostatnio dużo słyszymy o mieszkaniu treningowym. Czy mogłaby nam pani opowiedzieć coś o tym projekcie?

Kierownik, Zosia Pągowska: *Bardzo chętnie. Biuro Polityki Społecznej Miasta Stołecznego Warszawy zorganizowało konkurs dla organizacji pozarządowych na poprowadzenie mieszkania chronionego treningowego dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w mieszkaniu przy ul. Oszmiańskiej 10. Konkurs wygrało Warszawskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, od wielu lat zajmujące się kompleksową pomocą osobom z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzinom. Projekt został skierowany do trzech warszawskich Środowiskowych Domów Samopomocy: przy ul. Górskiej, ul. Grochowskiej i ul. Hożej. Każdy Dom może*

skierować do programu cztery osoby uczestniczące na co dzień w zajęciach placówki. Osoby te pod opieką trenera mieszkają przez okres 3 tygodni w mieszkaniu treningowym ucząc się samodzielności. W tym czasie nie kontaktują się z własnymi rodzinami. Trening samodzielności obejmuje naukę samodzielnego dbania o higienę osobistą, przygotowanie prostych posiłków, sprzątania, umiejętności dokonywania zakupów. Z naszej placówki w programie uczestniczą czterej panowie: Krzysztof Wojnicki, Rafał Musch, Maciej Dorożala i Andrzej Nowak.

Życzymy im sukcesów w usamodzielnianiu i mamy nadzieję, że umiejętności nabyte podczas tego treningu przydadzą im się w ich przyszłym życiu.

Redakcja: Wszyscy trzymamy kciuki. Dziękujemy bardzo za tak wyczerpującą informację.

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

6 lipca 2010 r.

Byliśmy na wycieczce w Sejmie RP. Czekaliśmy na przewodnika, który miał nas o prowadzić po budynku. Najpierw zwiedzaliśmy Salę Posiedzeń, gdzie gromadzą się wszyscy posłowie, a także prezydent podczas posiedzeń Sejmu. Sala ta jest ogromna. Jest tam również loża dla dziennikarzy. Widzieliśmy też pomieszczenie gdzie zbierają się różne komisje śledcze. W sali tej była podłoga zrobiona z różnych gatunków marmurów, które występują w Polsce. Dowiedzieliśmy się też dużo o historii polskiego sejmu. W tym dniu w sejmie było dużo wycieczek, również zagranicznych.

8 lipca 2010 r.

Zorganizowaliśmy piknik na rozpoczęcie lata, na który przyjechali do nas goście z WTZ-u przy ul. Deotymy. Bawiliśmy się wspólnie, rozmawialiśmy, śpiewaliśmy, grillowaliśmy kielbasę, którą później zjedliśmy.

red.: Andrzej Nowak

13 lipca 2010 r.

Poszliśmy wszyscy do kina z Złotych Tarasach na film pt. „Shrek Forever”. Ponieważ film był w 3D musieliśmy oglądać go w specjalnych

okularach. Film nam się bardzo podobał wróciliśmy zadowoleni i pełni wigoru.
red.: Andrzej Nowak

6 września 2010 r.

Grupa 10 osobowa pod opieką terapeutek: Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej, pojechała na VI Rajd Pieszo – Rowerowy po Puszczy Kampinowskiej. Zostaliśmy tam zaproszeni przez ŚDS w Łubcu. Część uczestników tej imprezy wzięła udział w pieszym rajdzie po lesie. Druga część osób w tym samym czasie pojechała na rajd rowerowy.

Po pewnym czasie spotkaliśmy się wszyscy na polanie, gdzie czekał na nas słodki poczęstunek. Niestety podczas pikniku zaczął padać deszcz i grad. Szybko założyliśmy płaszcze przeciwdeszczowe i schowaliśmy się pod przerwa. Po powrocie do ośrodka w Łubcu nastąpiło uroczyste podsumowanie rajdu. Wszystkie Domy dostały pamiątkowe puchary, dyplomy oraz drobne upominki. Po części oficjalnej był obiad. Gdy zjedliśmy obiad poszliśmy bawić się przy muzyce. Były również różne konkursy i loteria.

Około godziny 16.00 wyruszyliśmy w podróż powrotną do Warszawy. Wszyscy byli zadowoleni z tej wycieczki.

red.: Monika Skrodzka

8 września 2010 r.

Terapeuta Mariusz Wierzbicki wraz z 7 osobową grupą pojechał do zaprzyjaźnionego WTZ – u przy ul. Deotymy. Zostaliśmy zaproszeni na uroczyste rozpoczęcie roku terapeutycznego. Najpierw była Msza święta. Po nabożeństwie był słodki poczęstunek, po którym wspólnie śpiewaliśmy. Gdy skończyła się impreza wróciliśmy do naszego ośrodka na obiad.

red.: Monika Skrodzka

15 września 2010 r.

Odbyło się uroczyste otwarcie Mieszkania Treningowego na ul. Oszmiańskiej na Targówku. W mieszkaniu tym zamieszkają na 3 tygodnie 4 osoby z naszego ośrodka: Krzysztof Wojnicki, Andrzej Nowak, Maciej Dorożała i ja Rafał Musch. Opiekowała się będzie nami pani Hania.

Na otwarciu było dużo gości i dziennikarzy. Udzielaliśmy wywiadów do radia, telewizji i gazet. Przygotowany był dla wszystkich słodki poczęstunek. Gościom bardzo podobało się nasze nowe mieszkanie. Nam też się bardzo podobało.

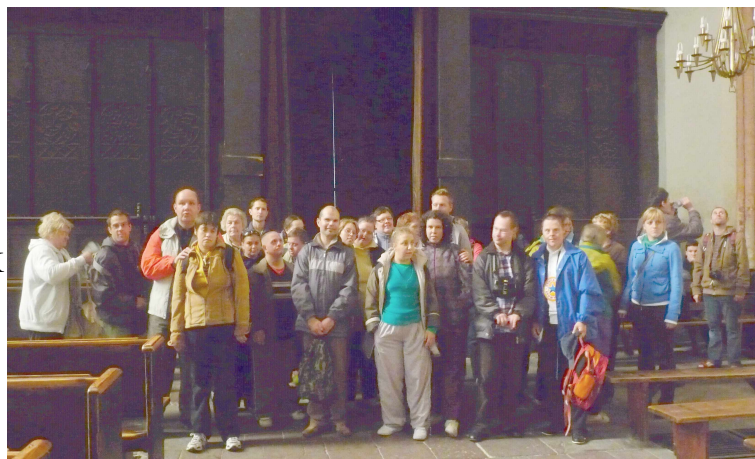
Następnego dnia wprowadziliśmy się tam.

red.: Rafał Musch

17 września 2010 r.

Pojechaliśmy na wycieczkę do Torunia na cały dzień. Zbiórka była bladym świtem pod ośrodkiem. Kiedy wszyscy się już zabrali, wyruszyliśmy do Torunia autokarem.

Toruń przywitał nas rześzystym deszczem. Ale to nas nie wystraszyło ponieważ wszyscy byliśmy przygotowani. Na parkingu czekał na nas przewodnik pan Artur. Na początek pokazał nam słynną toruńską krzywą wieżę. Później zwiedzaliśmy dom Mikołaja Kopernika. Gdy



wchodziliśmy do tego muzeum padał deszcz, a gdy wychodziliśmy to świeciło piękne słońce. Następnym punktem programu była wizyta w Żywym Muzeum Piernika. Było tam bardzo fajnie. Najpierw musieliśmy złożyć przysięgę, że nikomu nie zdradzimy przepisu na pierniki. Mistrz Paweł pokazał nam jak się robi ciasto na pierniki. Później przeszliśmy do stołów, gdzie przygotowane było ciasto i foremki do zrobienia pierników. Każdy pod okiem Mistrza i Piernikowej wiedźmy zrobił sobie do domu. Z muzeum poszliśmy na Starówkę, gdzie oglądaliśmy Stary Ratusz i zwiedzaliśmy Kościół Mariacki. Prosto stamtąd poszliśmy do Planetarium. Obejrzeliśmy tam prezentację letniego nieba nocą. Pozwoliła nam ona przenieść się w czasie i przestrzeni do starożytnej Grecji i w Kosmos. Po pokazie oglądaliśmy wystawę różnych kosmicznych urządzeń. W Planetarium było bardzo ciekawe i fajne. Później zjedliśmy obiad, po którym nasz pilot pan Sebastian zaprowadził nas do sklepu z piernikami, gdzie każdy kupił prezenty dla rodziny. Prosto ze sklepu poszliśmy do autokaru i wyruszyliśmy w podróż powrotną do Warszawy. Na miejsce dotarliśmy późnym wieczorem o 21.00.

Wyjazd bardzo się udał. Było bardzo fajnie i ciekawie. Chcielibyśmy częściej jeździć na takie wycieczki.

red.: Monika Skrodzka

22 września 2010 r.

Pojechaliśmy na wycieczkę do lasu, żeby pożegnać lato. Najpierw pojechaliśmy do Powsina do Parku Kultury. Stamtąd przeszliśmy wyznaczonym szlakiem do Lasu Kabackiego. Była piękna, słoneczna pogoda. Ja (Kasia Uszyńska), Agnieszka Kłós i Renia Tolak weszliśmy w głąb lasu zobaczyć, czy rosną jakieś grzyby. Wróciliśmy do ośrodka bardzo szczęśliwi

nasze wakacje



Katarzyna Sałkowska

Wakacje spędzałam razem z rodziną nad morzem. Znaleźliśmy sobie z rodzicami małe mieszkanko, na które mówiliśmy „kurniczek”. Mieszkaliśmy koło lasu i mieliśmy jak w raju. Mieszkanko było przytulne i miłe. Dobrze czuliśmy się na łonie natury. Obok domku było też jezioro, gdzie spacerowaliśmy. Przylatywała do nas sikoreczka, która miała żółtą główkę. Razem z nami były też moje siostry, Gosia z mężem Zenkiem i Jasiem i Antosiem, i Asia z Robertem i pieskiem Gapciem. Byliśmy razem w gromadzie, było super i fantastycznie. Nad morzem był sztorm, wiał bardzo silny wiatr i było niebezpiecznie dla ludzi. Plaża wtedy była pusta. Często oglądałam z tatą zachody słońca, zbierałam kamyczki. A 17 lipca były imieniny mojego tatusia – Jacka, który ma na imię na pamiątkę św. Jacka Odrowąża.

Rafał Musch

W wakacje chodziłem na spacer do centrum i chodziłem po sklepach i oglądałem męskie perfumy, bo szukałem prezentu dla taty. Byłem na Starówce i oglądałem obraz Hołd Tuski. Chodziłem na koncerty Chopina na godzinę 16. Byłem w Ogrodzie Zoologicznym i widziałem pana Piotra Wiernikowskiego, który pracował kiedyś w pr. stolarskiej, z Krzysią, jego córką. W Zoo widziałem nowe hipopotamy i rekinarium.

Mikołaj Scholz

Moje wakacje były rodzinne. Spędziłem prawie dwa miesiące z moim Tatą i moją siostrą i jej dziećmi: trzyletnią Julką i półrocznym Maksem w naszym domku na wsi. Mama była z nami całe trzy tygodnie, ale ciągle biegała na wał, aby odebrać pocztę internetową, bo na działce jest słaby zasięg.

Ja odpoczywałem, a że pogoda była piękna to jeździłem z Julką na konie, Julka jeździła na małym Wojtusiu, a ja na Kajtku. Tata postawił basen i wszyscy się w nim kąpali, a Julka nawet pływała. Ja nie miałem odwagi, więc

im sekundowałem.

Odwiedzała nas Ciocia Małgosia i Alek – Ani mąż, a czasami też jego rodzice, więc na wsi było ciągle nas pełno.

A najwięcej pod koniec sierpnia na Taty i mamy urodzinach, zjechały się Ciocie, Wujkowie i moi Kuzyni. Było wesoło i niektórzy też się kąpali w naszym basenie.

Na zakończenie moich wakacji Mamie się zachciało ścieżek i musieliśmy z Tatą pilnować robotników. Na koniec posadziliśmy trawę i wakacje się skończyły.

Monika Skrodzka

W sobotę 26 czerwca pojechaliśmy z samego rana na lotnisko im. Fryderyka Chopina w Warszawie, żeby rozpocząć wakacyjną podróż na wyspę Minorkę. Hiszpania każdemu z nas kojarzy się z piękną pogodą, ciepłą wodą i cudownymi nadmorskimi widokami, a że Minorka należy do niej jest tam również tak przepięknie.

Na lotnisku nadaliśmy nasze bagaże, po czym udaliśmy się w stronę naszego Gate-u. Lot do Barcelony trwał 2,5 godziny. Po przylocie do Barcelony uznaliśmy, że jesteśmy już trochę głodni więc zjedliśmy hamburgery, które popiliśmy coca-colą – przyznam, że jest to dosyć niezdrowe jedzenie, ale raz na jakiś czas nie zaszkodzi.

Gdy już nasze brzuchy były pełne wsiedliśmy w kolejny samolot, który wzniósł się w chmury, aby po 30 minutach wylądować na Minorce. Nie mogłam uwierzyć, że znów tu jestem. Cudownie jest zobaczyć, iż mimo że my się zmieniamy hiszpańska wyspa pozostaje nadal tak piękna jak zawsze.

Po dotarciu do naszego apartamentu i wstępnym rozpakowaniu wybraliśmy się na plażę. Było tak cudownie, że spacerowaliśmy po niej, aż do zachodu słońca. I tak skończył się ten pełen wrażeń dzień, po którym zasnęłam, gdy tylko przyłożyłam głowę do poduszki.

Pewnego dnia, który jak prawie wszystkie inne spędzaliśmy na plaży moją siostrę Dorotkę użądliła ryba pająk. Ryba ta miała na swoim grzbiecie wystający kolec, na który przypadkowo stanęła stopą Dorotka. Stopa zaczęła potwornie boleć i puchnąć. Po moją siostrę musieli przybiec ratownicy, żeby wziąć ją na ręce i zanieść do ich Punktu Pomocy. Gdy już tam dotarli wsadzili jej stopę we wrzątek i kazali tak trzymać. Na szczęście po pewnym czasie opuchlizna zeszła, a stopa mojej siostry zaczęła wracać do zdrowia.

Któregoś poranka, gdy się obudziłam wyrzesałam przez okno i zobaczyłam, że za oknem pada deszcz. Deszcz na Minorce w lecie jest czymś

co się bardzo rzadko zdarza, więc byliśmy bardzo zdziwieni. Zjedliśmy śniadanie w pokoju, a gdy skończyliśmy na dworze pojawiło się słońce. Przebraliśmy się więc szybko w kostiumy kąpielowe i poszliśmy na plażę. Schodząc zauważyliśmy czerwoną flagę oraz drugą białą z narysowaną meduzą, co oznaczało, że w wodzie jest pełno meduz. Niestety tego dnia nie mogliśmy się już kąpać.

Jednego słonecznego dnia wybrałam się na spacer wzdłuż plaży. Gdy tak sobie spacerowałam wodą poczułam szczypanie. Okazało się, że to meduza mnie poparzyła. Zachowałam zimną krew i jak najszybciej wróciłam do miejsca, w którym leżeliśmy. Powiedziałam tacie, że poparzyła mnie meduza. Tata wziął klucze od mieszkania i poszedł ze mną do apartamentu. Wyjął lód i kazał mi go przykładać do poparzonego miejsca. Następnie posmarował mi poparzenie specjalną maścią na poparzenia meduz. Po kilku minutach maść zaczęła działać, a oparzenie schodzić, ale ślad po nim pozostał mi do dzisiaj. Niestety takiego poparzonego miejsca nie można wystawiać na słońce co oznaczyło, że prawej nogi już mocniej nie mogę opalić.

To były przygody, które utkwily mi najbardziej w pamięci, ale chciałam jeszcze w kilku zdaniach opisać jak spędzaliśmy dni, w czasie których nic specjalnego się nie działo. W większości każdy dzień był upalny i podobny do poprzedniego. Schładzaliśmy się codziennie w ciepłym morzu pływaliliśmy w nim i graliśmy w piłkę wodną. Po takich zabawach ogrzewaliśmy się w upalnym, menorkijskim słońeczku. I tak spędzałam te wakacje, które uważam za bardzo udane i godne powtórzenia.

Katarzyna Uszyńska

W czasie wakacji byłam w Warszawie. Byłam z moją siostrą Iwoną i Krystianem, mamą i dziadkiem w Zoo. Zobaczyliśmy ptaki i zwierzęta z różnych stron świata. Bardzo mi się podobała jaszczurka z kolcami, tygrys, żabki, węże, konie i mały żrebak, żyrafa też miała i inne zwierzęta. Byłam w kinie IMAX na filmie „Koty i psy” i „Mali agenci na czterech łapach”.

Andrzej Nowak

Ja byłem na koloniach w Kamieńczyku. W pierwszy dzień po przyjeździe odpoczywaliśmy po obiedzie, relaksowaliśmy się. Były również olimpiady sportowe, ogniska, dyskoteki. Jednego dnia mieliśmy gości – Straż Pożarną. Strażacy zademonstrowali nam swój sprzęt i umiejętności. Chodziliśmy na spacer. Było też coś, co lubię najbardziej Mini Playback Show. Na koniec turnusu przygotowaliśmy przedstawienie: Bajki Ezopa. Mieliśmy nocnego

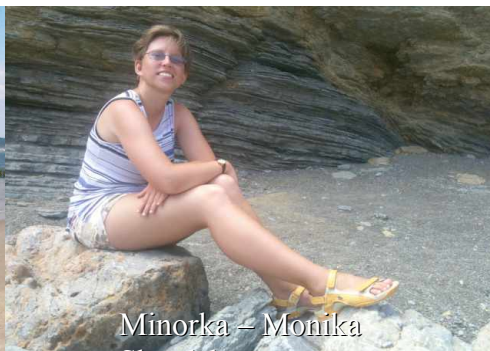
Anioła Stróża, który pilnował porządku w pawilonach. Wróciliśmy cali, zdrowi i szczęśliwi.

Jeśli ktoś z czytelników chciałby podzielić się z nami swoimi wakacyjnymi przeżyciami, gorąco zachęcamy .

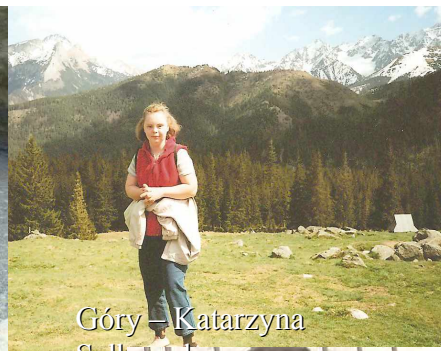
Redakcja



Sabrinowo – Dominika Szulc



Minorka – Monika Skrodzka



Góry – Katarzyna Salkowska



Działka – Mikołaj Scholz



Kamieńczyk – Andrzej Nowak



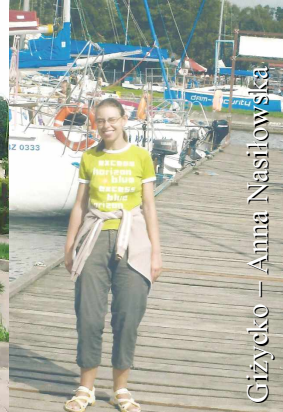
Park – Tomasz Gniatkowski



Sulęczyno – Katarzyna Zduńska



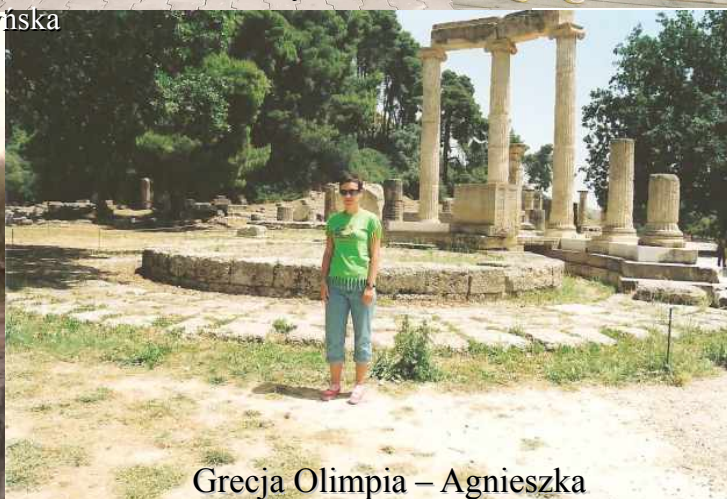
ZOO warszawskie – Katarzyna Uszyńska



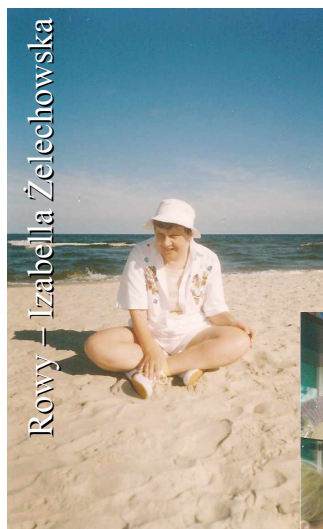
Gizycko – Anna Nasilowska



Muszyń – Aneta Maszynowska



Grecja Olimpia – Agnieszka Makowska



Rowy – Izabella Żelechowska



Rowy – Joanna Kozakowska



Agnieszka Szymańska



Praga plac Włocława – Marek Iżykowski

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Wakacyjne informacje sportowe

Lekkoatletyczna Mistrzostwa Europy w Barcelonie

Lekkoatletyczne ME w Barcelonie odbywały się od 27 lipca do 1 sierpnia i uczestniczyło w nim 71 polskich reprezentantów. W klasyfikacji medalowej Polska zajęła ósme miejsce. Dorobek „Biało – Czerwonych” to dwa złote, dwa srebrne i pięć brązowych medali.

Nasi medaliści to:

- Joanna Wiśniewska (brąz w rzucie dyskiem)
- Grzegorz Sudoł (srebro w chodzie na 50 km)
- Anita Włodarczyk (brąz w rzucie młotem)
- Tomasz Majewski (srebro w pchnięciu kulą)
- Marcin Lewandowski (złoto na 800 m)
- Adam Szczot (brąz na 800 m)
- Przemysław Czerwiński (brąz w skoku na tyczce)
- Piotr Małachowski (złoto w rzucie dyskiem)
- Marika, Daria, Marta i Weronika (sztafeta 4x100 m – brąz)

Tour De Pologne 2010

67 edycja wyścigu kolarskiego Tour de Pologne odbyła się w dniach 1-7 sierpnia 2010 r. Sensacyjnym zwycięzcą został Irlandczyk Daniel Martin.

Najlepszy z polaków Sylwester Szmyd zajął 6 miejsce.

Maja Włoszczowska Mistrzynią Świata

Maja została Mistrzynią Świata w kolarstwie górskim w dniu 6 sierpnia w kanadyjskiej miejscowości Mont – Saint – Anne. Polka nie dała szans rywalkom i założyła wymarzoną tęczową koszulkę.

Małysz wygrywa na Igelicie

25 lipca Adam Małysz wywalczył złoty medal (18 – ty latem, a 38 – my w ogóle) Polski na igelicie w Wiśle Malince.

A 8 sierpnia wygrał pierwszy w tym sezonie indywidualny konkurs Grand Prix w skokach narciarskich na igelicie w niemieckim Hinzerzarten.

Fatalna Seria Franciszka Smudy

11 sierpnia reprezentacja przegrała w Szczecinie z Kamerunem (0:3) w meczu towarzyskim.

Dziesiąty raz w roli selekcyjnera kadrę poprowadził Franciszek Smuda. Po raz czwarty z rzędu jego piłkarze nie zdobyli gola. Poprzednio bezbramkowo zremisowali z Finlandią i Serbią, a dwa miesiące temu ulegli Hiszpanom 0:6.

Dotychczas zespół narodowy prowadzony przez Smudę odniósł 4 zwycięstwa, 2 razy zremisował i 4 razy przegrał.

Bądźmy dobrej myśli i trzymamy kciuki za polską reprezentację.

12 września – z ostatniej chwili

Po niemal roku ciszy znów głośno o „Terminatorach”. Adam Karol, Michał Jeliński, Marek Kolbowicz, Konrad Wasielewski zdobyli złoty medal wioślarskich Mistrzostw Europy w czwórce podwójnej.

Złoto „Terminatorów” to nie jedyny sukces Polaków na ME w Portugalii. Na podium stanęli także wioślarze z ósemki, którzy dali się wyprzedzić tylko Niemcom i zdobyli srebrne medale. Łącznie polskie osady zdobyły 5 medali. Ponadto srebrne medale zdobyliśmy w kobiecej rywalizacji dwójek podwójnych wagi lekkiej, dwójce podwójnej – panie, a panowie w czwórce bez sternika.

Opracował: Mikołaj Scholz



„Moja Mamusieńko”

Tak jak sny moje
jesteś ty mamusiu – marzycielko,
któraś we mnie, między mną
a tobą coś, miłością losu,
ogniem a blaskiem płomienia,
słonkiem a różowymi chmureczkami
a życiem świata nadziei.
Tęczy namalowanych, zaczarowanych,
błękitem łez twoich.
Weź nadzieję, nie rezygnuj z niej.
Ty się nigdy nie skarżysz,
nauczyłaś się jak zatrzymać
morze łez w oczkach,
w głosie szumiącego wiatru,
ale ujrzysz brzeg morza tak niedostępny.
Jesteś miłością od wschodu do zachodu
słonka.

autor Katarzyna Sałkowska

„Cenna niespodzianka”

**„ Zanim piasek przesypie się w klepsydrze powiedz komuś, że go kochasz,
zrób latawca, biegaj boso po lesie, rób wszystko tak, aby niczego nie
żałować „ Gabriela Madej**

„Weseli się serce gdy daje i sobą się dzieli” Leopold Staff

Dzisiaj chciałabym Wam opowiedzieć bajkę o zajączku.
Dawno, dawno temu w zielonym lesie mieszkał sobie mały zajączek, który
codziennie o poranku skakał sobie po zielonej łączce. Nadsluchiwał śpiewu
ptaków w lesie i szumu trawy poruszanej przez wiatr. Wszystko go bardzo
ciekawilo i interesowało. Pewnego dnia wybrał się na łączkę, aby sobie
poskakać. Po drodze spotkał smutną sarnę, śpiącego jeża, któremu nie chciało
się wstawać i przygnębionego niedźwiedzia. Mimo pięknej pogody wszystkim

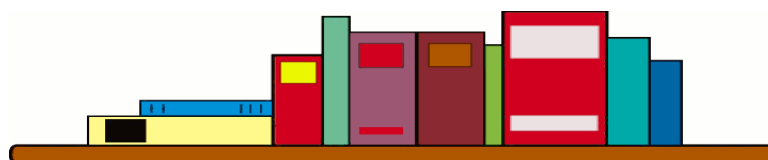
brakowało energii do życia.. to był dosyć dziwny widok dla małego zajączka. Wrócił do domu i zastanawiał się co ma zrobić, aby pomóc leśnym zwierzętom. Nagle zajączek przypomniał sobie jak dostał niezwykley prezent od swojego przyjaciela królika. był nim zielony kamyk miał on być lekarstwem na wszelkie smutki i strapienia. Postanowił więc zrobić to samo i podarować coś leśnym zwierzętom . Wyszedł z domku ze swoim koszyczkiem, i przeszedł się po lesie nazbierał szyszek i polnych kwiatów. Wrócił do domu i zabrał się do pracy. Z szyszek zrobił piękne korale a z kwiatów piękny bukiet. Po czy poszedł dać te własnoręcznie zrobione prezenty swoim znajomym. Sarna otrzymała szyszkowe korale i od razu uśmiech pojawił się na jej twarzy, bukiet kwiatów otrzymał jeż gdy poczuł zapach nagle otworzył oczy i zaczął krzątać się po swoim domu. Niedźwiedzia zabrał zajączek na spacer, tam gdzie zwykle lubi sobie skakać. Gdy miś wyszedł z ciemnego lasu od razu zobaczył, że istnieje jakiś inny świat gdzie niema drzew, wszędzie jest zielono i widać piękne słońce. Niedźwiedź podziękował zajączkowi za ta wspaniałą niespodziankę,

Jaki z tego morał ... **Nie trzeba być bogaczem ,by ofiarować coś cennego drugiemu człowiekowi :można podarować mu odrobinę czasu i uwagi.**

Czyż nie po to właśnie żyjemy, by nawzajem ułatwiać sobie życie.

Czy my jesteśmy czasem takim zajączkiem, który lubi uszczęśliwiać innych?

autor Marta Benicka



Kącik dobrej Książki Rafała Muscha

Podczas wakacji przeczytałem książkę pt. "Segregacja śmieci". Dowiedziałem się z niej, że powinniśmy segregować śmieci żeby było czysto i ładnie. Śmieci, które powinniśmy segregować plastik, papier, szkło, metal, baterie i elektrośmieci, czyli np. stare telewizory, akumulatory, itp. Każdy rodzaj śmieci wkładamy do odpowiedniego pojemnika.

Segregowaniu chodzi o to, żeby zminimalizować ilość wytwarzanych odpadów szkodliwych. Książka ta była bardzo ciekawa. Zachęcam wszystkich do zainteresowania się tym tematem i do segregowania odpadów w swoim domu.



Andrzej Nowak: Dzień dobry. Jestem redaktorem gazety i chciałbym przeprowadzić z Panem wywiad?

Tomasz Gniatkowski: *Dzień dobry.*

A.N.: Czy mógłby się nam Pan przedstawić?

T.G.: *Nazywam się Tomek Gniatkowski*

A.N.: Gdzie Pan mieszka? Z kim?

T.G.: *Mieszkam w Warszawie na ul. Padewskiej razem z moim tatą.*

A.N.: Jak długo Pan chodzi do ośrodka?

T.G.: *Myślę, że około 5 lat*

A.N.: A czy lubi Pan przychodzić? Dlaczego?

T.G.: *Bardzo lubię, bo są dobre obiady, bo spotykam się z kolegami.*

A.N.: Którą pracownię lubi Pan najbardziej i dlaczego?

T.G.: *W ceramice u pani Danusi i w pracowni haftu i szycia.*

A.N.: Czy lubi Pan kolegów i koleżanki?

T.G.: *Bardzo lubię*

A.N.: Kogo Pan lubi najbardziej?

T.G.: *Andrzeja Nowaka, Krzyśka Cieplotę i Krzyśka Wojnickiego. Koleżanki wszystkie lubię tak samo.*

A.N.: Jak Pan lubi spędzać wolny czas?

T.G.: *Lubię siedzieć w fotelu, zakładam słuchawki i słucham radia.*

A.N.: Czy lubi Pan muzykę i jaką?

T.G.: *Bardzo lubię muzykę. Najbardziej disco – polo, zespół Modern Talking i Krzysztofa Krawczyka.*

A.N.: Czym Pan się interesuje?

T.G.: *Lubię grać na bębnach.*

A.N.: Gdzie Pan lubi wyjeżdżać na wakacje?

T.G.: *W góry*

A.N.: Czy Pan ma jakieś zwierzątko i jakie?

T.G.: *Nie mam.*

A.N.: Czy podoba się Panu nasza gazetka?

T.G.: *Bardzo*

A.N.: Dziękujemy Panu za wywiad.

Wywiad przeprowadził Andrzej Nowak



W sobotę 11 września byłem w Sanktuarium na siekierkach na wystawie poświęconej słudze bożemu księdzu Jerzemu Popiełuszce. Była tam dużo zdjęć. Wystawa była piękna i podobała mi się bardzo

red.: Andrzej Nowak



Postanowiłem popytać swoich kolegów i koleżanki, a także terapeutów jak spędzili swoje wakacje.

Przeprowadziłem więc wśród nich małą sondę. Dowiedziałem się, że Ania Nasiłowska była na Mazurach w Giżycku. Chodziła tam na spacerów nad jezioro i po mieście, bujała się na huśtawce, robiła zdjęcia. Była też u swojej babci. Maciek Dorożała był razem ze mną na turnusie w Kamieńczuku. Chodziliśmy tam na spacerów, na dyskoteki, na wycieczki m.in. do Loretto. Był mini playback show i bal przebierańców. Maciek przebrany był za czarownicę na miotle. Razem z nami w Kamieńczuku była też Agnieszka Makowska. Agnieszka była jeszcze z mamą na wczasach w Grecji. Agnieszka Szymańska pojechała razem z siostrą Kasią i siostrzenicą Mariką nad morze do Dźwirzyna. Chodziła na spacerów brzegiem morza, jeździła rowerem. Była też u rodziny w Lesznie i we Wrocławiu, gdzie odwiedziła wrocławskie Zoo. Marek Iżykowski był razem z mamą w Zakopanem. Chodził na wycieczki w góry, poznawał nowe miejsca. Był na wycieczce w Nowym Sączu. Ewa Fijałkowska spędziła wakacje razem z rodziną na działce. Na Działce byli również Krzysiek Wojnicki, Gosia Stolarska i Michał Piróg. Krzysiek Ciepłota był z mamą i z ciocią nad morzem. Nad morzem była również Asia Kozakowska. Była ona na

koloniach Stowarzyszenia „Bardziej Kochani” w Rowach.

Dowiedziałem się również, że Aneta Maszynowska spędziła urlop w Muszynie, w górach. Była na wycieczce w Zakopanem i na Słowacji, gdzie wzięła udział w spływie kajakowym Dunajcem. Katarzyna Zduńska była na Kaszubach, w małej miejscowości położonej nad dwoma jeziorami i rzeką Słupią – Sulęczynie. Chodziła na długie spacery nad jeziora, do Celtyckich kamiennych kręgów w Wąsiorach. Była na wycieczce w Gdańsku i w Kartuzach. Była też na wycieczce w Poznaniu. Mariusz Wierzbicki spędził swój urlop nad morzem w Sztutowie. To już wszystko, czego dowiedziałem się na temat wakacji moich kolegów i koleżanek.

red.: Andrzej Nowak



„Wszyscy Polacy”

Wieczorem, wieczorem kiedy gwiazdy mocno lśnią
Wieczorem, wieczorem zaśpiewajmy razem song.

Bo wszyscy Polacy to jedna rodzina
Starszy czy młodszy, chłopak czy dziewczyna
Bo wszyscy Polacy to jedna rodzina
Starszy czy młodszy, chłopak czy dziewczyna
Hej, hej bawmy się
Hej, hej cieszymy się

Nocą – nocą, nocą – nocą gdy po pracy w domu śpisz
Nocą – nocą, nocą – nocą każdy ma szczęśliwe sny

Bo wszyscy Polacy to jedna rodzina
Starsi czy młodzi...

A rano – a rano, a rano – a rano kiedy słońce jeszcze śpi
To wtedy- to wtedy, to wtedy – wtedy zaśpiewamy ja i ty

Bo wszyscy Polacy to jedna rodzina
Starsi czy młodzi...

A kiedy – a kiedy, a kiedy – kiedy z Polski wyjechałeś gdzieś
To nawet – to nawet, po latach – po latach my rozpoznamy się.

ROZRYWKA

ZABYTKI

Uśmiechnij się



Do Kazia przyjechał znajomy z dużego miasta. Przeszli się do stajni, znajomy z miasta pyta:

- Czy Klacz to jest żona konia?
- Tak.
- A ogier to mąż konia tak?
- Oczywiście.
- A źrebięta to ich dzieci?
- Tak.
- No to jaki koń nazywa się KOŃ?

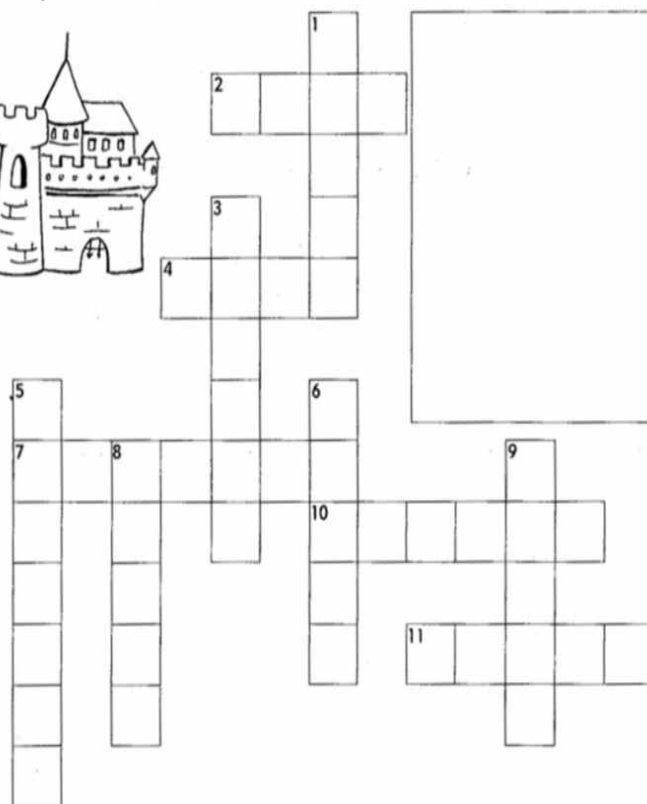


Pielęgniarka pyta pacjenta.

- Miewa pan czasem jakieś nudności?
- Nie, mam tu takie małe radyjko...



Rozwiąż krzyżówkę, a w ramce narysuj jakiś zabytek, który kiedyś widziałeś.



- | | |
|---|--|
| 1. ... WJAZDOWA. | 7. CZĘŚĆ KOŚCIOŁA. |
| 2. OBRONNE — OTACZAJĄCE DAWNE MIASTA. | 8. NIE ZWYKŁY DOM I NIE ZAMEK, A... |
| 3. RZEŻBA UPAMIĘTNIAJĄCA POSTAĆ LUB WYDARZENIE. | 9. ZNISZCZONA BUDOWLA. |
| 4. WODA OTACZAJĄCA ZAMEK. | 10. MIEJSCE PRZECHOWYWANIA ZABYTEKOWYCH PRZEDMIOTÓW. |
| 5. MUZEUM DREWNIANYCH DOMÓW. | 11. PLAC OTOCZONY STARYMI KAMIENICAMI. |
| 6. DOM KRÓLA. | |