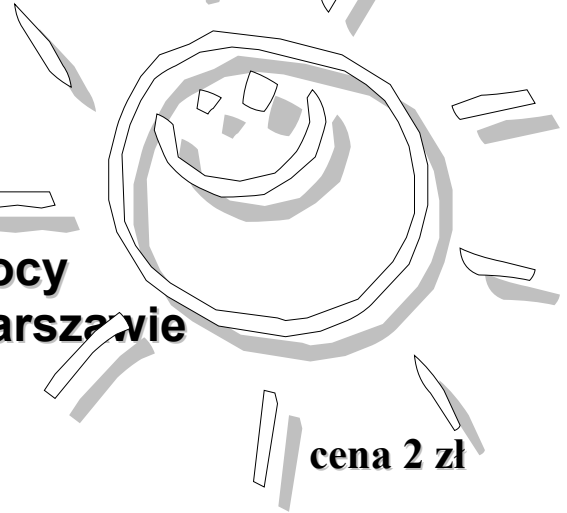


NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



Gazeta
Środowiskowego
Domu Samopomocy
ul. Górska 7 w Warszawie
www.gorska7.pl



numer 43 (Wrzesień 2014 r.)
Od redakcji

cena 2 zł

**Witamy naszych Czytelników
po wakacyjnej przerwie.**

Mamy nadzieję, że wszyscy wypoczęli na wakacjach i odwiedzili dużo ciekawych miejsc. W tym numerze można znaleźć m.in. wspomnienia z wakacji Rafała Muscha i Andrzeja Nowaka. Jeśli ktoś z naszych czytelników miałby ochotę opowiedzieć o swoich wakacjach na łamach naszej gazetki, to serdecznie zapraszamy. A my, wypoczęci bierzemy się do pracy i postaramy się, żeby nasza gazetka była coraz lepsza ☀

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** (wywiady)
5. **Andrzej Nowak** (wydarzenia minionego miesiąca)
6. **Mikołaj Scholz** (redakcja sportowa)
7. **Wojciech Kwil** (układanie krzyżówek, przepisywanie tekstów na komputerze)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**



W październiku urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

Urodziny

3.10. – Ime Akpan
6.10. – Wojtek Kwil
29.10. – Renata Tolak



Imieniny

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.

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

21 sierpnia 2014

Jak co roku zostaliśmy zaproszeni przez ŚDS w Łubcu na Integracyjny Rajd Pieszo



Rowerowy po Kampinosie. Był to już 8 rajd. Była to też impreza urodzinowa naszych gospodarzy. Obchodzili 10 rocznicę istnienia. Okazało się, że przyjechaliśmy na miejsce jako pierwsi. Mieliśmy więc czas na zjedzenie drugiego śniadania i na wypicie kawy i herbaty. Gospodarze przygotowali pyszny poczęstunek. Był domowy smalec z kiszonymi ogórkami, różne domowe ciasta, owoce. Kiedy zjawili się już wszyscy zaproszeni goście, rozpoczęła się część oficjalna. Pani Dyrektor przedstawiła krótką

historię swojego Ośrodka, podziękowała wszystkim osobom, które w jakiś sposób przyczyniły się do istnienia tej placówki. Podziękowała też całej kadrze za ich pracę. Uczestnicy zajęć przygotowali krótki występ artystyczny. Był bardzo wesoły. Na zakończenie części oficjalnej były torty urodzinowe. Po zjedzeniu obiadu przyszedł czas na rajd. Część osób poszła na spacer, a część pojechała rowerami. Było bardzo przyjemnie. Po powrocie z lasu nastąpiło wręczenie pamiątkowych dyplomów dla ośrodków, które uczestniczyły w rajdzie. Były też drobne prezenty. Na koniec dla wszystkich była dyskoteka. Świetnie się bawiliśmy. Wyjechaliśmy prawie ostatni. Impreza jak zwykle była bardzo udana.



red. Katarzyna Uszyńska

5 września 2014

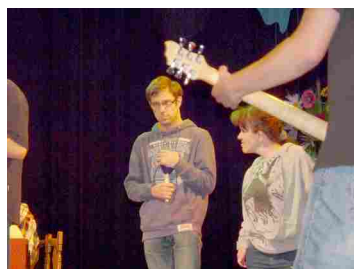


Tego dnia trzy grupy- z pracowników ceramicznej, plastycznej i haftu i szycia pojechały na spacer do Lasu Kabackiego. Pogoda była piękna. Świeciło słońce i było bardzo ciepło. Spacerowaliśmy po lesie, szukaliśmy grzybów. Spędziliśmy bardzo miło ten czas.



Red. Katarzyna Uszyńska

10 września 2014



W Sochaczewie odbywał się XIV Mazowiecki Przegląd Twórczości Artystycznej Środowiskowych Domów Samopomocy pod hasłem „Co nam w duszy gra”. Nasz ośrodek reprezentowały trzy osoby: Rafał Musch, Katarzyna Kozmana i Wojciech Kwil. Byli oni członkami większego zespołu stworzonego z uczestników zajęć z kilku warszawskich ŚDS-ów; z ul. Suwalskiej, ul. Rydygiera, ul. Nowogrodzkiej, ul. Wilczej i z ul. Górskiej. Zespół powstał w ramach projektu muzycznego stworzonego przez terapeutę z ŚDS z ul. Suwalskiej- Macieja Miecznikowskiego. Zespół występował pod nazwą „Muzyczni czarodzieje i przyjaciele”. Opiekunem naszej grupy był pan Mariusz Wierzbicki. Próby zespołu zaczęły się już w maju. Na scenie zagraliśmy siedem piosenek. Daliśmy tzw. czadu. Publiczności bardzo podobał się nasz występ. My też byliśmy z siebie zadowoleni. Oglądaliśmy też występy innych ośrodków. Impreza bardzo nam się podobała. Zmęczeni wróciliśmy do domów.



Red. Rafał Musch, Wojciech Kwil

12 września 2014



W piątek, 12 września, w Parku Sowińskiego na Woli odbywał się IV Warszawski Korowód Integracyjny. Obecnych na nim było wiele placówek z całej Warszawy. Wiele z nich miało swoje stoiska, gdzie wystawione były prace, które powstały na zajęciach terapeutycznych. My również mieliśmy swoje stoisko. Część ośrodków przygotowało też krótkie występy artystyczne. My

występowaliśmy wraz z zespołem „Muzyczni czarodzieje i przyjaciele”. Zagraliśmy kilka utworów stworzonych specjalnie na tę imprezę. Całe spotkanie prowadziła pani Aleksandra Kostka, dziennikarka TVP 2. Zapowiadała wszystkie występy, organizowała konkursy na scenie. Zorganizowane były też konkurencje sportowe, w których każdy mógł wziąć udział (Rycerz z dzidą, rzut piłką lekarską, rzut piłką do kosza, przeciąganie liny). Było bardzo dużo ludzi, spotkaliśmy wielu znajomych. Pogoda była piękna. Impreza bardzo nam się podobała. Na koniec wystąpiła gwiazda- zespół Wideo.



Red. Katarzyna Uszyńska, Andrzej Nowak

16 września 2014

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym zorganizowało międzynarodową konferencję pt. „Włączenie w życie publiczne poprzez Self-Adwokaturę”. Z naszego ośrodka na tę konferencję pojechała wybrana grupa osób pod opieką pani Zofii Pągowskiej i Danuty Kaczmarek.



Z konferencji mogliśmy dowiedzieć się kim są Self-Adwokaci, jaką pełnią rolę. Self-Adwokatura „umożliwia niepełnosprawnym ludziom występowanie we własnym imieniu, dokonywania wyborów i przyjęcia kontroli nad własnym życiem”.

Celem Self-Adwokatury jest to, aby ludzie z niepełnosprawnością intelektualną mogli w większym stopniu decydować o sobie, znać swoje prawa, być obecnymi w życiu społecznym. Podczas konferencji swoje referaty wygłaszali specjaliści z różnych krajów, a osoby niepełnosprawne, które są już Self-Adwokatami dzieliły się swoimi doświadczeniami. Ponieważ była to konferencja międzynarodowa wykłady były tłumaczone na język polski i słuchaliśmy ich przez specjalne słuchawki. Każdy z uczestników Konferencji dostał teczkę z materiałami dotyczącymi m. in. Self-Adwokatów, Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych. Podczas konferencji dowiedzieliśmy się wielu ciekawych rzeczy, a równocześnie bardzo trudnych.

red. Andrzej Nowak

18 września 2014

Na ten dzień wszystkie grupy zaplanowały wyjścia. Grupy z pracowni plastycznej i



stolarskiej pojechały do Parku Kultury w Powsinie. Każdy wziął ze sobą drugie śniadanie, które zjedliśmy na łonie natury. Zaprzyjaźniliśmy się z małym chłopcem Adasiem. Był bardzo śmieszny. Spacerowaliśmy sobie po parku i było bardzo przyjemnie.



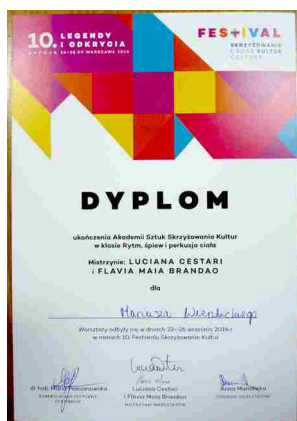
Grupy z pracowni ceramicznej, haftu i szycia oraz komputerowej poszły na spacer do Łazienek Królewskich. Poszliśmy zobaczyć

Festiwal Chińskich Smoków. Oglądaliśmy nowy Ogród Chiński w Łazienkach, spacerowaliśmy alejkami, zbieraliśmy kasztany, liście, karmiliśmy wiewiórki orzeszkami. Osoby z grupy komputerowej uczyły się robić zdjęcia. Było bardzo miło, świeciło słońce.
red. Rafał Musch, Katarzyna Uszyńska

22-26 września 2014



W stołecznym Centrum Edukacji Kulturalnej przy ul. Jezuickiej odbywał się



Festiwal Skrzyżowanie Kultur. W ramach tego Festiwalu 3 osobowa grupa wraz z opiekunem została zaproszona na warsztaty integracyjną prowadzone przez brazylijską grupę BARBATUQUES. Podczas zajęć uczestnicy pracowali nad technikami wydobycia dźwięków z własnego ciała i nad umiejętnością pracy w grupie. Nasz ośrodek reprezentowali Krzysztof Wojnicki, Marzena Zalewska i Edyta Sołtysiak oraz terapeuta Mariusz Wierzbicki. W ostatnich, piątkowych warsztatach brał udział również Andrzej Nowak. Wszystkie zajęcia bardzo się podobały, chociaż wcale nie były łatwe. Uczyliśmy się grać np. za pomocą rąk, brzuchów, ust, polików. Na zakończenie każdy uczestnik dostał pamiątkowy dyplom ukończenia Akademii Sztuk Skrzyżowania Kultur w klasie rytym, śpiew i perkusja ciała.



Redakcja

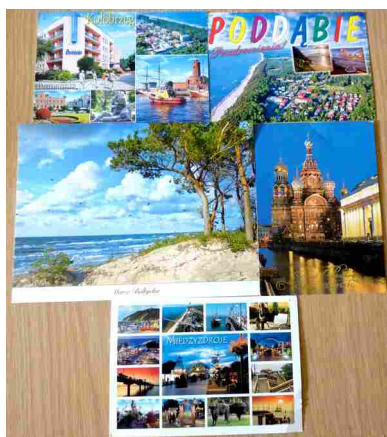
30 września 2014



Do naszego ośrodka przyjechał pan Maciej, którego poznaliśmy podczas warsztatów Skrzyżowanie Kultur. Jest on bębniarzem. Przyjechał do nas, żeby poprowadzić z nami zajęcia muzyczne. Uczył nas grać na bębnach. Pokazywał, jak wybijać rytm, jak grać razem jedną melodię. Zajęcia były bardzo fajne. Okazało się, że pan Maciek uczył się gry na bębnach kiedy był w Afryce. Na koniec, w podziękowaniu za ciekawe zajęcia, daliśmy mu w prezencie ceramiczną miseczkę wykonaną przez nas w pracowni ceramicznej.

red. Katarzyna Uszyńska, Rafał Musch, Wojciech Kwil

MOJE WAKACJE



Rafał Musch

W te wakacje pojechałem razem z mamą na Mazury. Byliśmy w miejscowości Narty. Razem z nami była też moja ciocia Jola i jej wnuki. Każdy miał swój pokój. Ja z mamą mieszkaliśmy na górze. Chodziliśmy na spacer po lesie i nad jezioro. Poznaliśmy też kilka nowych osób: Krzyska, Asię, Michała i Agnieszkę. Po tygodniu wróciliśmy do domu. Nasze wakacje były bardzo fajne.

Andrzej Nowak

W tym roku wakacje spędzałem w Rowach. Jest to piękna nadmorska miejscowość. Było bardzo fajnie. Oglądałem zachody słońca, widziałem wielkie fale. Chodziliśmy na długie spacer, bawiliśmy się na dyskotekach. Codziennie była gimnastyka, a ja każdego rana miałem masaż. Miałem świetną masażystkę, bardzo mi się podobała. Organizowane były też wieczorne ogniska z tańcami. Po obiedzie można było poleżakować, a po południu mieliśmy czas wolny. Mieliśmy w planach wycieczkę do Doliny Charlotty, ale niestety nie odbyła się ona. W Rowach czułem się bardzo dobrze. Wszystkim polecam to miejsce.

NASZE PRACE



Gliniane anioły
wykonane w pracowni ceramicznej.
Praca zbiorowa



Obrazek „Maki”
haftem
krzyżykowym
wykonał Marek
Iżykowski
w pracowni haftu
i szycia



Pracę pt „Jesień „
wykonała Katarzyna Kozmana
w pracowni plastycznej.



Drewniane kwiaty
wykonane na zajęciach
w pracowni stolarskiej



„Lato”

Lato jest najpiękniejsze, dni są słoneczne,
Słońce rzuca złote promienne blaski,
Kwiaty kwitną tęczowo,
W nocy na niebie błyszczą złote gwiazdy i księżyc.
Po dwóch tygodniach rozłąki, nad morzem,
Opowiadaniom nie było końca.
Zobaczę, co przywiozłam dla was znad morza.
Wyciągnęłam z plecaka duże muszle,
Gdy przyłożyłam je do ucha, usłyszałam szum fal.
Mam dla was prezent- miłość.
Wróciłam do was niosąc miłości deszcz,
Sama zbierałam jego krople tuż przed zachodem słońca.

Autor: Katarzyna Sałkowska



WYWIAD



WYWIAD Z PANEM MARIUSZEM WIERZBICKIM, TERAPEUTĄ PROWADZACYM PRACOWNIĘ STOLARSKĄ

Katarzyna Uszyńska: Dzień dobry. Czy zechciałby Pan udzielić mi wywiadu do gazetki „Nasz świat pod siódmym”?

Mariusz Wierzbicki: Dzień dobry. Oczywiście, z przyjemnością odpowiem na Pani pytania.

K.U.: Proszę nam powiedzieć jaką pracownię Pan prowadzi?

M.W.: Prowadzę pracownię stolarską.

K.U.: Czy zawsze chciał Pan pracować jako terapeuta, a jeśli nie to jakie były Pana plany zawodowe?

M.W.: Kiedyś chciałem pracować jako elektronik w budownictwie. Ale okoliczności życia sprawiły, że spotkałem na swojej drodze życiowej osoby z niepełnosprawnością intelektualną i od 1996 roku zacząłem pracę jako terapeuta zajęciowy.

K.U.: Jak długo Pan pracuje w naszym ośrodku?

M.W.: W tym roku we wrześniu mija 6 rok mojej pracy w tym ośrodku.

K.U.: Czy dobrze się Panu tu pracuje?

M.W.: Tak. Każdego dnia odkrywam nowe możliwości, aczkolwiek jest to bardzo wymagająca praca i niesie ze sobą dużo różnych emocji, ale daje mi dużo satysfakcji.

K.U.: Czy zawsze mieszkał Pan w Warszawie?

M.W.: Nie. Mieszkalem w różnych miastach w Polsce, np.: koło Wrocławia, koło Krakowa, w Wieliczce. W Warszawie mieszkam od 1998 roku.

K.U.: Czy ma Pan jakieś hobby?

M.W.: Interesuje mnie turystyka górską, podróżowanie kajakiem- ogólnie podróże, muzyka i granie na gitarze, czytanie książek fantastycznych i film.

K.U.: A czy lubi Pan muzykę?

M.W.: Oczywiście bardzo lubię muzykę. Interesuje mnie muzyka celtycka, żeglarska, poezja śpiewana, muzyka poważna, a od jakiegoś czasu podoba mi się reggae. Lubię każdy rodzaj muzyki, jeśli tylko nie jest ona za głośna.

K.U.: Jak Pan lubi spędzać wolny czas?

M.W.: Lubię jeździć na rowerze, chodzić na spacer, lubię także poczytać dobrą książkę i obejrzeć interesujący film. No i bardzo lubię spać.

K.U.: Czy ma Pan jakieś ulubione miejsce w Warszawie?

M.W.: Chyba jest to Powsin. Lubię tam jeździć na spacer. Ostatnio odkrywam uroki brzegu Wisły jeżdżąc tam na rowerze.

K.U.: Czy lubi Pan podróżować?

M.W.: Lubię bardzo podróżować.

K.U.: Gdzie lubi Pan jeździć najbardziej?

M.W.: Najbardziej lubię jeździć w góry.

K.U.: Gdyby nie był Pan terapeutą, to czym by się Pan zajmował?

M.W.: Myślę, że stworzył bym firmę zajmującą się organizowaniem różnego typu imprez (turystycznych, sportowych, integracyjnych, itp.).

K.U.: Jakie jest Pana największe marzenie?

M.W.: Mam różne marzenia. Jedno z nich to odwiedzić Tybet, Nepal- zobaczyć Himalaje. Chciałbym podróżować po świecie. Inne marzenie to nauczyć swoje dzieci, żeby umiały sobie radzić w życiu, odróżniać dobro od zła.

K.U.: Jak długo gra pan na gitarze?

M.W.: Gram już około 20 lat. Jestem samoukiem. Podpatrywałem jak grają starsi koledzy na różnych spotkaniach plenerowych- rajdach, ogniskach.

K.U.: Czy potrafi Pan grać jeszcze na innym instrumencie?

M.W.: Kiedyś jako dziecko próbowałem uczyć się grać na akordeonie, ale nie potrafię tego robić zbyt dobrze. Ale mimo, że nie udało mi się nauczyć grać na akordeonie, to jest to mój ulubiony instrument.

K.U.: Dziękujemy bardzo za wywiad



Mistrzostwa Świata w siatkówce.

W swoim niedawnym oświadczeniu decyzję Polsatu mocno skrytykował Jurek Owsiak, twórca Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Kmita nie zaprzecza, że Owsiak wyraża opinię milionów rodaków. - Jeżeli mamy czymś imponować w Europie i na świecie, to to na pewno nie defiladą z Dnia Wojska Polskiego, a tą siatkarską jednością 37 mln Polaków. Ten turniej mógł tę jedność podkreślić. Mogliśmy to wyeksportować w świat. Mieliliśmy wszystkie prawa marketingowe do turnieju i taka była propozycja naszego rządu. To mogło być coś podobnego do piłkarskiego Euro 2012 . Tymczasem stało się inaczej. W poniedziałkowy wydaniu wydaniu gazety "Polska The Times" ukazał się wywiad z Marianem Kmitą. Szef "Polsatu Sport" tłumaczy się w nim z decyzji o zakodowaniu siatkarskich mistrzostw, która wzbudziła kontrowersje wśród polskich kibiców. My również spóźniliśmy się z wykupieniem zakodowanych meczy i informacje docierają do nas z opóźnieniem. Mimo tych trudności śledzimy wyniki naszej drużyny.

Marzeniem drużyny jest zagrać o medal mistrzostw świata, ale naprzeciwko mają dwie najlepsze drużyny globu. We wtorek o 20.15 mecz z Brazylią. W czwartek - z Rosją. Trener Polaków Stéphane Antiga uważa, że drużyna osiągnęła już cel minimum MŚ, jakim było wejście do szóstki najlepszych. Polacy od początku podkreślali, że celują w medal, tylko jak to zrobić, skoro w grupie ćwierćfinałowej trafiliśmy na dwie reprezentacje, które w ostatnich kilku latach dzielą między sobą najważniejsze trofea. W rankingu prowadzi Brazylia, wyprzedzając Rosję. Zajmujący kolejne miejsca Włosi i Amerykanie już pojechali do domu, a piąta jest Polska. Los nam więc nie sprzyjał, bo w drugiej grupie znalazły się Niemcy (10. pozycja), Iran (11.) i Francja (13.). Skoro chcemy awansować do półfinału, musimy wyprzedzić albo Brazylijczyków - trzykrotnych z rzędu mistrzów świata, albo Rosjan - aktualnych mistrzów olimpijskich. Teoretycznie to możliwe, bo w tym roku mamy niezły bilans z oboma rywalami. Rosję pokonaliśmy miesiąc temu w memoriale Huberta Wagnera. Z Brazylią mierzyliśmy się już czterokrotnie w Lidze Światowej, wychodząc z tej konfrontacji na remis. Problem w tym, że na mistrzostwa świata "Canarinhos" zabrali drużynę dużo silniejszą niż ta, z którą Polacy rywalizowali na starcie Ligii Światowej. Czeka nas jeszcze trochę emocji i chcielibyśmy bardzo, aby nasza drużyna zatriumfowała na własnych boiskach.

Opracował Mikołaj Scholz

Foto-Zagadka



Mamy dla naszych Czytelników zagadkę.
Proszę zgadnąć, która z naszych koleżanek znajduje się na tym zdjęciu.
Życzymy powodzenia :)

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.



Jesienna Wykreślanka

K	A	L	O	S	Z	E	W	A	S	I
G	R	Y	P	A	W	Z	I	Ś	G	K
D	E	P	R	E	S	J	A	D	J	M
Ż	F	L	O	W	X	M	T	Y	Q	Ł
P	A	Ż	D	Z	I	E	R	N	I	K
E	Ż	U	B	C	Ć	H	N	I	Ń	R
F	U	L	K	A	S	Z	T	A	N	Y
I	T	Ś	Ć	Q	D	E	S	Z	C	Z
P	A	R	A	S	O	L	Ż	C	A	Ż
O	K	Ł	G	R	Z	Y	B	Y	U	D
Ó	W	J	A	R	Z	E	B	I	N	A

Znajdź w kratkach 12 ukrytych słów:

PAŹDZIERNIK
GRZYBY
DESZCZ
KASZTANY
KALOSZE
PARASOL
JARZĘBINA
DYNIA
GRYPA
DEPRESJA
WIATR
KAŁUŻA

Słowa są umieszczone w kratkach poziomo, pionowo lub ukośnie.
Życzymy powodzenia.

Odp. na Foto-Zagadkę: na zdjęciu znajduje się Katarzyna Uszyńska