

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

numer 54 (Wrzesień 2015 r.)
Od redakcji

cena 2 zł

Witamy naszych czytelników po wakacjach. Mamy nadzieję, że wszyscy odpoczęli. My- redaktorzy, wypoczęci znów zabieramy się do pracy. Będziemy opisywać dla Państwa wszystkie wydarzenia z życia naszego ośrodka, będziemy szukać ciekawych tematów. Nowy sezon „gazetkowy” uważamy za otwarty. Życzymy miłej lektury. ✎

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)
8. **Sylwia Kaczmarek** (redaktor honorowy)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI



We wrześniu i październiku urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

WRZESIEŃ 2015

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Urodziny Katarzyna Uszyńska	13
14 Urodziny Michał Piróg	15	16 Imieniny Urodziny Edyta Sołtysiak	17	18	19	20 Imieniny Michał Piróg
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

PAŹDZIERNIK 2015

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej			1	2	3 Urodziny Ime Akpan	4
5	6 Urodziny Wojciech Kwil	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 Urodziny Renata Tolak	30	31	

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

26 sierpnia 2015



Na terenie ŚDS-u w Łubcu odbywał się XI Rajd Pieszy i Rowerowy Szlakami Puszczy Kampinoskiej. Z naszego Ośrodka pojechała sześćosobowa grupa pod opieką terapeutek Katarzyny Zduńskiej i Aleksandry Sroki. Na początku pani Kierownik przedstawiła wszystkich przybyłych gości i serdecznie ich przywitała. W tym roku w Rajdzie uczestniczyło dużo więcej Placówek niż w zeszłym. Pani Kierownik przedstawiła program imprezy i zaprosiła gości na Rajd. Można było jechać rowerem, albo iść na spacer po lesie. Z

naszej grupy na przejażdżkę rowerem wybrali się Ime Akpan i Renata Tolak. Reszta grupy wzięła udział w rajdzie



pieszym. Szliśmy wytyczonymi przez leśniczych szlakami. Mieliśmy jeden postój na polanie, podczas którego można było zjeść drugie śniadanie, a



pan Leśniczy opowiadał różne ciekawostki z życia puszczy. Po krótkim odpoczynku ruszyliśmy w dalszą drogę. Jak obliczyła pani Ola, przeszliśmy ok. 5 km. Po

powrocie wszystkich uczestników z tras nastąpiło uroczyste podsumowanie wyników i wręczenie nagród. Każda placówka biorąca udział w Rajdzie dostała dyplom pamiątkowy i zestaw upominków. Obejrzeliśmy jeszcze krótkie przedstawienie artystyczne przygotowane przez uczestników zajęć tamtejszego Domu. Potem wszyscy zostaliśmy zaproszeni na obiad. Na zakończenie Gospodarze przygotowali zabawę przy muzyce na żywo (grał i śpiewał pan Marcin, muzykoterapeuta), oraz inne atrakcje (loteria, przejażdżki na koniu). Jak co roku impreza była bardzo udana. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku znów odwiedzimy Łubiec.



Redakcja

10 września 2015

Korzystając z pięknej pogody 9-osobowa grupa pod opieką terapeutów Danuty Kaczmarek i Mariusza Wierzbickiego pojechała na spacer do Powsina. Chodziliśmy po lesie, a na polanie piknikowej spotkaliśmy się z naszymi kolegami z ŚDS-ów z ul. Nowogrodzkiej i ul. Wilczej. Na polanie zjedliśmy drugie śniadanie, które każdy wziął ze sobą. Bardzo miło spędziliśmy czas.

Red. Rafał Musch

17 września 2015



Korzystając z pięknej pogody grupy z pracowni ceramicznej, plastycznej i haftu i szycia, wraz z terapeutkami poszły do Parku Łazienki na spacer. W Parku spacerowaliśmy alejkami, posiedzieliśmy trochę na leżakach, które są tam udostępnione dla spacerowiczów. Karmiliśmy też pawie i kaczki. I widzieliśmy też wiewiórki, które podchodziły do nas same.

Pogoda była piękna i spacer nam się udał.

Red. Rafał Musch, Katarzyna Uszyńska, Wojciech Kwil

18 września 2015

Znów po wakacjach rozpoczęliśmy próby z zespołem Muzyczni Czarodzieje. W związku z tym 5 osobowa grupa wraz z terapeutą Mariuszem Wierzbickim pojechała do ŚDS na ulicy Suwalskiej na muzykowanie z tym zespołem. Ćwiczyliśmy nową piosenkę i przygotowaliśmy się do koncertu. Gospodarze poczęstowali nas gorącą herbatą. Po próbie wróciliśmy do ośrodka na smaczny obiad.

Red. Rafał Musch

22 września 2015



Wybraliśmy się na wystawę prac uczestników zajęć W TZ Instytutu Psychiatrii i Neurologii na ul. Sobieskiego. Wystawa miała tytuł „Imaginacje”. Znajdowała się ona w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim na Placu Bankowym. Były tam piękne prace wykonane różną techniką: gobeliny, wyszywane haftem krzyżykowym, składające się z małych elementów ceramicznych, patchworki. Mnie najbardziej podobał się gobelin z białymi tulipanami. Potem poszliśmy na spacer do Parku Saskiego. Widzieliśmy też zmianę warty przy pomniku Nieznanego Żołnierza. Przez Plac Piłsudskiego przeszliśmy do ul. Krakowskie Przedmieście, gdzie obok Uniwersytetu Warszawskiego wsiedliśmy w autobus 503 i wróciliśmy do Ośrodka. Bardzo nam się podobała wystawa i spacer.

Red. Monika Skrodzka

24 września 2015

W naszym ośrodku odbyła się impreza integracyjna: Karaoke na pożegnanie lata. Do wspólnej zabawy zaprosiliśmy naszych przyjaciół z ŚDS przy ul. Hożej i OWIRON przy ul. Rozłogi. Imprezę prowadził pan Mariusz Wierzbicki. Każdy mógł zaśpiewać swoją ulubioną piosenkę. Repertuar był bardzo różnorodny. W nagrodę za występ każdy mógł wybrać sobie drobny upominek. Kiedy wszyscy chętni już zaśpiewali, była przerwa na słodki poczęstunek. Poczęstowaliśmy gości ciastem, które upiekliśmy dzień wcześniej na zajęciach kulinarnych. Na zakończenie jeszcze trochę potańczyliśmy. Zabawa z gośćmi była wspaniała. Fajnie było się znowu spotkać.

Red. Rafał Musch

29 września 2015

Do naszego ośrodka zawitał ks. Mateusz Jóźwik. Odprawił on dla całej naszej społeczności Mszę św. w intencji nowego roku pracy. Każdy z nas mógł dodać swoje własne intencje. Po Mszy złożyliśmy ks. Mateuszowi życzenia z okazji imienin. Bardzo podziękowaliśmy ks. Mateuszowi, że zawsze o nas pamięta.

Red. Andrzej Nowak

30 września 2015



Zespół „Muzyczni Czarodzieje” w ramach projektu stworzonego przez pana Bartka Miecznikowskiego zorganizował warsztaty integracyjne w Szkole podstawowej im. Tadeusza Gajcy na Targówku Fabrycznym. Z naszego Ośrodka pojechała delegacja



złożona z członków zespołu „Muzyczni Czarodzieje” (Wojtek Kwil, Rafał Musch), oraz Katarzyna Uszyńska, Marzena Zalewska, Andrzej Nowak i Krzysztof Wojnicki. W organizacji warsztatów uczestniczyły jeszcze ŚDS-y z ul. Suwalskiej, ul. Wilczej i ul. Rydygiera. Każdy przygotował jakieś zajęcia, w których mieli uczestniczyć uczniowie. Były zajęcia ceramiczne, plastyczne, bębniarskie, sportowe. My przygotowaliśmy kilka konkursów. Każdy z nas był odpowiedzialny za inną aktywność. Rafał Musch proponował budowanie wieży z drewnianych klocków na czas. Katarzyna Uszyńska prowadziła stoisko, gdzie trzeba było rozpoznać różne zapachy. Andrzej Nowak odpowiedzialny był za łowienie drewnianych rybek. Wojtek Kwil nadzorował slalom z drewnianą piłeczką po specjalnie przygotowanej do tego ścianie. Marzena Zalewska odpowiadała za konkurencję



polegającą na rozpoznawaniu różnych faktur stopami. A Krzysztof Wojnicki, z pomocą jednego z nauczycieli czuwał nad przebiegiem wyścigów kapslowych. Wszystkie atrakcje cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Przygotowany był również słodki poczęstunek. Po skończonych warsztatach, odbył się koncert zespołu Muzyczni Czarodzieje. Wszyscy



dobrze się bawili.

Red. Andrzej Nowak, Redakcja

ODWIEDZINY U ROBERTA JENDRUCZKA

Grupa osób mieszkająca w czerwcu w Mieszkanu Chronionym Treningowym na ul. Oszmiańskiej pojechała odwiedzić naszego kolegę Roberta Jendruczka. Od śmierci Mamy

mieszka on w Domu Rehabilitacyjno- Opiekuńczym w Milanówku. W prezencie zawieźliśmy kredki i blok rysunkowy, czym sprawiliśmy mu miłą niespodziankę. Robert ucieszył się z naszej wizyty. Wspominaliśmy wspólnie czas, jaki Robert spędził w naszym Ośrodku. Poprosił nas o przekazanie pozdrowień dla wszystkich opiekunów, koleżanek i kolegów z Górskiej.



Edyta Sołtysiak, Katarzyna Uszyńska

WSPOMNIENIA Z WAKACJI ANDRZEJA NOWAKA

W te wakacje, w sierpniu pojechałem na kolonie do Zawoi zorganizowany przez Warszawskie Koło PSOUU. Pogoda była piękna. Chodziliśmy na spacer w góry, zwiedzaliśmy okolicę ,kto chciał mógł kupować sobie różne pamiątki. Oglądaliśmy też film o św. Janie Pawle II i o kardynale Stefanie Wyszyńskim, którzy kiedyś odwiedzali to miejsce .Byliśmy też na wycieczce na Słowacji. Wieczorami były dyskoteki i karaoke. Wyjazd ten był bardzo udany.

A we wrześniu, razem z innymi mieszkańcami Mieszkania Chronionego, w tym z moim kolegą Markiem Iżykowskim, pojechałem na turnus nad morze do Rowów. Jest to miejscowość położona między Koszalinem a Kołobrzegiem. Chodziliśmy na plażę, do miasta na zakupy, jedliśmy lody, gofry i eklerki. Były też oczywiście dyskoteki i karaoke. Oglądaliśmy wschód i zachód słońca. Bardzo nam się podobało w Rowach. Może jeszcze kiedyś pojedziemy nad morze. Wszystkim polecam to miejsce.

Andrzej Nowak



WIADOMOŚCI SPORTOWE

ELIMINACJE DO MISTRZOSTW EUROPY W PIŁCE NOŻNEJ.

Eliminacje do Mistrzostw Europy trwają. Na mecz, który odbył się we Frankfurcie w dniu 4 września Adam Nawałka powołał siedmiu piłkarzy z polskiej ligi. Wśród powołanych jest Bartosz Kapustka z Cracovii, który stanie przed szansą debiutu. Również trzy dni później ten sam skład zagrał z Gibraltarem w Warszawie. Kadra Adama Nawałki przegrała z mistrzami świata 1:3. Polakom nie udało się powtórzyć dobrego wyniku z pierwszego meczu, ale znów zagramy dobre spotkanie. Ozdobą meczu była bramka Roberta Lewandowskiego, zdobyta po kapitalnej akcji całego zespołu. Już po pierwszych 20 minutach Polska przegrywała 0:2. Niemcy grali dobrze i często wykorzystywali gorszą formę Łukasza Piszczka, który nie radził sobie z rajdami lewą stroną boiska prowadzonymi przez piłkarzy Joachima Loewa. Przed przerwą piękną bramkę zdobył Robert Lewandowski po precyzyjnym asyście Kamila Grosickiego. Po przerwie mecz był bardzo otwarty, ale do bramki trafili już tylko Niemcy. Mecz skończył się wynikiem 3:1. W naszej drużynie na wyróżnienie zasłużyli Robert Lewandowski, Kamil Grosicki, Kamil Glik oraz bramkarz Łukasz Fabiański.

Natomiast w meczu z Gibraltarem w Warszawie postrzelaliśmy sobie na Narodowym. Polacy strzelili osiem bramek. Pierwsze dwie strzelił Kamil Grosicki (w 8 i 15 minucie). Trzeci i czwarty gol należał do Lewandowskiego. Piąta bramka Milika padła w 56 minucie. Potem Kuba Błaszczykowski podwyższył do 6:0. W 71 minucie znowu strzelił Milik, a dwie minuty później do bramki trafia debiutujący w reprezentacji Kapustka. Natomiast honorową bramkę dla Gibraltaru strzela w 88 minucie Jake Gosling. Arkadiusz Milik i Robert Lewandowski – mówi się o nich polska dubeltówka - strzelili w tych eliminacjach już w sumie 16 goli. To dwa razy więcej trafień niż cała reprezentacja Portugalii. Ba, tyle goli nie strzeliło aż 43 reprezentacji. Takiego duetu mogą nam zazdrościć wszyscy.

Kadra Adama Nawałki strzeliła w eliminacjach 29 goli. Żadna reprezentacja nie może się pochwalić takim wynikiem. Anglicy zdobyli trzy gole mniej, a trzecie w klasyfikacji Niemcy - siedem. Przy aż 21 z tych bramek swój udział mieli Milik i Lewandowski. Albo strzelali, albo asystowali. Czyli tylko cała reprezentacja Anglii i cała kadra Niemiec strzeliła więcej goli niż wypracował polski duet. Nic dziwnego, że w klasyfikacji kanadyjskiej eliminacji polscy napastnicy nie mają sobie równych. Lewandowski zajmuje pierwsze miejsce z 14 punktami (10 goli i cztery asysty), a Milik jest drugi z 11 oczkami (sześć goli i pięć asyst). Trzecie miejsce zajmuje drugi w klasyfikacji strzelców (za Lewandowskim) Thomas Mueller, który zdobył osiem goli i zaliczył dwie asysty.

Opracował Mikołaj Scholz

NASI CZWORONOŻNI PRZYJACIELE



Pies Marzeny Zalewskiej - Misio



Kto ?

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 gazетки.

ROZRYWKA

Krzyżówka na Wrzesień

1.	21.	36.		24.		27.				
2.	1.						33.			
3.			45.							
4.		20.	42.				43.			
5.			12.							
6.	31.									
7.	10.			13.						
8.			14.	9.						
9.		23.				29.	4.			
10.	7.	41.		32.			38.			
11.	16.		19.							
12.	28.	25.								
13.		26.								
14.	39.									
15.				2.						
16.	44.									
17.			6.	22.				11.		
18.			8.	3.						
19.	18.				15.					
20.		5.								
21.	30.	17.								
22.	34.	40.			35.	37.				

1. świeci na niebie w dzień
2. przyrząd gimnastyczny (sznurek) służący do skakania
3. można na nim galopować, albo zaprząć do dorożki
4. krople wody spadające z nieba
5. biały napój, który dają krowy
6. można ją spotkać w szkole lub w parku, służy do siedzenia
7. duże zwierzę z trąbą
8. Polski malarz, autor m.in. obrazu „Bitwa pod Grunwaldem”
9. szkoła przyszłych księży
10. wykupujemy na nią leki w aptece
11. znosi je kura
12. czerwone korale rosnące na drzewie
13. imię Presleya
14. kiedyś wkładało się ją do magnetofonu, żeby posłuchać muzyki.
15. może być mydlana lub na mleko
16. głos odpowiadający w lesie
17. chodzimy tam, żeby napić się kawy
18. leśne fioletowe kwiatki kwitnące we wrześniu
19. broni się nim pszczoła
20. dzięki niemu może jechać samochód lub rower
21. nosimy je na stopach
22. śpiewa ją artysta

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45									

Odp. na Foto-Zagadkę: na zdjęciu znajduje się Joanna Kozakowska