

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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

numer 55 (Październik 201**5** r.)
Od redakcji

cena 2 zł

Aż trudno uwierzyć, że to już koniec października. A dopiero były wakacje.

Oddajemy więc w Państwa ręce październikowy numer naszej gazetki.

Bardzo dużo się działo w tym miesiącu. Mieliśmy dużo materiału do napisania. A wszystko to dla Was, nasi Czytelnicy, żebyście mogli dowiedzieć się, co dzieje się w naszym ośrodku.

Życzymy wszystkim 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



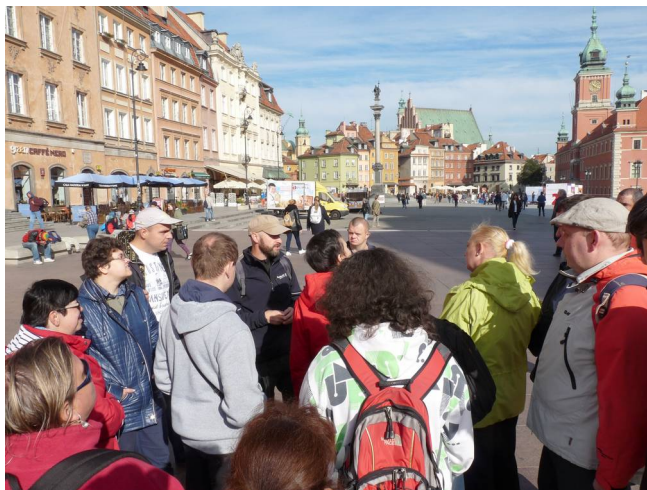
W listopadzie urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

LISTOPAD 2015						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej						1
2	3	4	5 Urodziny Rafał Musch	6	7	8
9	10	11	12 Imieniny Renata Tolak	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 Imieniny Katarzyna: Kozmana Salkowska Uszyńska	26	27	28	29
30 Imieniny Andrzej Nowak						

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

1 października 2015



Pan Mariusz Wierzbicki zaproponował cykl wycieczek Szlakiem najwyższych punktów widokowych Warszawy. Do udziału w tym projekcie zaprosił delegacje z zaprzyjaźnionych z nami ośrodków. Miejscem naszej pierwszej wycieczki była Wieża



Widokowa przy Kościele św. Anny na ul. Krakowskie Przedmieście. Oprócz nas obecne były delegacje z WTZ-ów z ul. Karolkowej i ul. Deotymy. Przygotowaliśmy wcześniej parę informacji dotyczących Wieży i kościoła św. Anny. Najpierw weszliśmy do kościoła, gdzie



pan Mariusz opowiedział nam trochę o nim, a potem weszliśmy na Wieżę. Trzeba było wspiąć się wysoko krętymi schodami. Ciężko było, ale daliśmy radę. Widoki z wieży były cudowne. Widać było prawie całą Warszawę. Z jednej strony oglądaliśmy Most Świętokrzyski, Most Śląsko-Dąbrowski, Stadion Narodowy, trasę W-Z, Pragę i Wisłę. Z innej strony widać było całą Starówkę i

Nowe Miasto. Z trzeciej- cały Trakt Królewski i Śródmieście. Pogoda tego dnia była bardzo ładna i słoneczna, więc widoczność była bardzo dobra. Zrobiliśmy kilka pamiątkowych fotografii. Wycieczka była bardzo ciekawa.

8 października 2015

Do pracowni stolarskiej przyjechali goście z ŚDS z ul. Grochowskiej. Była to grupa, która pracuje aktualnie w pracowni stolarskiej w tym ośrodku. Rozmawialiśmy o tym, co dzieje się w naszych pracowniach, jakie prace robimy. Poznaliśmy nowych kolegów. Potem pan Mariusz z panem Konradem zrobili nam małą „zgaduj- zgadulę”. Każdy z nas z nas musiał z zawiązanymi oczami rozpoznać jakieś narzędzie. Było bardzo wesoło. Przygotowaliśmy też dla naszych gości poczęstunek- kawę, herbatę i ciastka. Spotkanie było bardzo udane.

Red. Mikołaj Scholz

13 października 2015

Po wakacyjnej przerwie znów rozpoczęły się w naszym ośrodku katechezy. Prowadzą je dwaj nowi klerycy, Marek i Artur. Odbywają się one w każdy wtorek od 14.15 do 15.00. Mamy nadzieję, że klerykom dobrze będzie się z nami pracowało.

Red. Rafał Musch

15 października 2015



W ramach treningu społecznego dwie grupy pod opieką terapeutów Aleksandry Sroki i Mariusza Wierzbickiego poszły do kawiarni. Pojechaliśmy na ul. Św. Bonifacego do kawiarni, która nazywa się Bonifacy. Nazywa się ona tak dlatego, bo jej właścicielka ma kota o tym imieniu. Każdy z nas miał przy sobie 15 złotych, za które mógł kupić sobie kawę lub herbatę i ciastko. Było bardzo przyjemnie. Kawiarnia jest bardzo ładna i przytulna. Było dużo kotów (obrazków), książek, gier stolikowych. Na koniec poszliśmy na spacer.

Red. Katarzyna Uszyńska

16 października 2015



Zostaliśmy zaproszeni przez zaprzyjaźniony ośrodek z Bemowa- OWiRON na dyskotekę. Bardzo ucieszyliśmy się z tego zaproszenia. Zabawa jak zwykle była bardzo udana. Bawiliśmy się przy muzyce. Były też konkursy : taniec z balonem i taniec z krzesłami. Był też konkurs dla terapeutów- taniec z krzesłami. Gospodarze przygotowali dla nas słodki poczęstunek. Bawiliśmy się bardzo dobrze.

Red. Rafał Musch, Wojtek Kwil

20 października 2015



Na Żoliborzu, w Klubie Sportowym „Spójnia” odbyły się Integracyjne Mistrzostwa Dzielnicy Żoliborz w Tenisie Stołowym. Organizatorem Turnieju był Środowiskowy Dom Samopomocy z ul Rydygiera. Z naszego ośrodka pojechała 4- osobowa drużyna w składzie: Edyta Sołtysiak, Katarzyna Uszyńska, Marek Iżykowski i Ime Akpan. Opiekunem grupy był pan Adam Krauze. Na początku było oficjalne otwarcie Turnieju,



powitanie wszystkich gości i zawodników. Potem zaczęły się rozgrywki. W międzyczasie, dla osób które czekały na swoją kolej, organizowane były inne konkurencje, w których



mogliśmy wziąć udział: chodzenie na nartach, rzucanie woreczkami do koła, łowienie ryb, zarzucanie wędki, rzut boją do celu, przeciąganie liny. Do rozgrywek byliśmy proszeni na zmianę. Katarzyna



Uszyńska za zajęcie II miejsca w rozgrywkach dostała puchar. Wszyscy zawodnicy biorący udział w zawodach dostali dyplomy za zajęcie pierwszego miejsca w ogólnych rozgrywkach. Impreza była bardzo fajna. Na koniec Turnieju bawiliśmy się przy muzyce.

Red. Katarzyna Uszyńska

21 października 2015

Tego dnia grupa związana z zespołem Muzyczni czarodzieje pojechała do ŚDS-u na ul. Suwalskiej na próbę. Ale nie wyglądała ona tak ja zwykle. Była wyjątkowa. Uczyliśmy się nowych piosenek. Pan Bartek Miecznikowski nagrywał na specjalny sprzęt muzyczny poszczególne głosy, które potem połączy w jeden głos. Mikołaj Scholz i Andrzej Nowak zadebiutowali jako wokaliści. Zespół powoli przygotowuje materiał na nową płytę. Bardzo nam się podobała ta próba.

Red. Andrzej Nowak

26 października 2015



Wybrana grupa czteroosobowa pojechała z panią Danusią Kaczmarek do Państwowego Przedszkola nr. 30 na ul. Umińskiego na Gocławiu. Pojechaliśmy, żeby razem z panią Danusią poprowadzić warsztaty ceramiczne dla grupy 22 pięciolatek. Podzieliliśmy się na grupy i każdy z nas odpowiedzialny był za swoją grupę. Zajęcia z dziećmi prowadziliśmy sami. Dzieci były grzeczne i ładnie z nami pracowały. Uczyliśmy je jak pracuje się w glinie. Każdy z nich musiał zrobić choinkę z gliny. Najpierw trzeba było rozwałkować kawałek gliny i wyciąć z niego za pomocą foremki choinkę. Na pozostałym kawałku gliny każdy mógł zrobić ładny rysunek. Bardzo nam się podobały te warsztaty. Praca z dziećmi była dla nas wspaniałym przeżyciem. Dziękujemy pani Danusi, że dała nam taką szansę.

Red. Monika Skrodzka, Rafał Musch

27 października 2015

Zbliżało się święto zmarłych i dlatego grupy z pracowni ceramicznej i haftu i szycia pojechały na cmentarz Bródnowski. Pojechaliśmy tam, żeby odwiedzić groby Kuby Stanisławczyka, Rafała Gmurczyka i jego taty, Andrzeja Gmurczyka. Na ich grobach zapaliliśmy światełka, postaviliśmy kwiatki i odmówiliśmy krótką modlitwę za ich dusze. Była piękna pogoda i się dobrze spacerowało.

Red. Rafał Musch, Katarzyna Uszyńska

30 października 2015

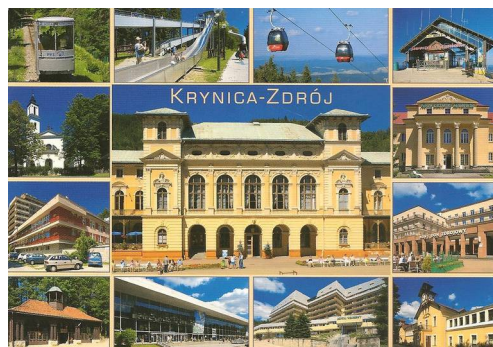
Na ten dzień zaplanowaliśmy wyjście na cmentarz Północny na Wólce Węglowej. Dziesięcioosobowa grupa pod opieką terapeutek Danuty Kaczmarek i Katarzyny Zduńskiej oraz pani Katarzyny Szymańskiej pojechała na ten cmentarz, żeby odwiedzić grób naszej koleżanki Magdy Kłosowskiej oraz Mamę Joasi Kozakowskiej. Kupiliśmy kwiatki i znicze. Przy grobach odmówiliśmy krótką modlitwę za ich dusze. Była piękna pogoda i miło spacerowało się po cmentarzu.

Red. Katarzyna Uszyńska, Rafał Musch

Wyjazd z Rodzicami do Krynicy Zdrój

Spędziłem z Rodzicami dziesięć dni w górach w Krynicy Zdrój. Mieszkaliśmy w Hotelu Mercure Resort & Spa. Był tam basen, siłownia i bilard. Ja nie bardzo lubię basen, za to rodzice moczyli się w wodzie codziennie. Jak chodziłem z nimi na siłownię i jeździłem na stacjonarnym rowerze.

Wieczorem grałem z mamą w bilard i ... wygrywałem. W dzień chodziliśmy na długie spacery i zwiedzaliśmy Krynice, bo byliśmy pierwszy raz. Pojechaliśmy kolejką górską na słynną Górę Parkową. Pogoda nie była najlepsza, ale za to znaleźliśmy tam restaurację w stylu retro „U Babci Malwiny” z bardzo dobrym jedzeniem. Innym razem pojechaliśmy na Jaworzynę (1114 m n.p.m.) kolejką gondolową i dzięki pogodzie mogliśmy podziwiać podczas 7 minutowej podróży piękno natury. Widok drzew pokrywających góry w jesiennym kolorycie był bardzo malowniczy. Ale najbardziej podobała mi się wycieczka na Słowację do bardzo starego zamku w



Lubowli. Został on wybudowany w 14 w. przez króla węgierskiego i tu w 1412 roku król węgierski Zygmunt Luksemburski oraz Władysław Jagiełło podpisali pakt pokoju. I w tymże roku Zygmunt Luksemburski za pożyczkę oddał królowi polskiemu Jagielle zamek w Lubowli oraz kilkanaście miast z terenu obecnej Słowacji. Od końca 16-go wieku zamek znajdował się pod zarządem rodu Lubomirskich. W 1656 roku, a było to podczas wojen szwedzkich zamek odwiedził król polski Jan Kazimierz i podejmował go Jerzy Lubomirski. Opisuje to Sienkiewicz w Potopie tak: „W Lubowli huczały działa na powitanie, aż wieże i blanki pokryły się dymem, dzwony biły jakby na pożar. Dziedziniec na którym wysiadł król, krążanek i schody zamkowe wysłane były suknem czerwonym. W wazach z Włoch sprowadzonych paliły się wschodnie aromaty. Większa część skarbów Lubomirskich: kredensów złotych i srebrnych, makat, kobierców, gobelinów misternie flamandzkimi rękoma tkanych, statui, zegarów, szaf klejnotami zdobnych, biur perłową

macią i bursztynem wykładanych, sprowadzono już wcześniej do Lubowli , aby je uchronić przed drapieżnością szwedzką.”

W 1683 roku gościł tu Jan III Sobieski. Po 360 latach zarządzania przez Polaków zamek przekazano uroczyście w ręce administracji węgierskiej . W 19-tym wieku odkupił zamek szlachcic węgierski Jerzy Feliks Rausz. W 1882 roku znowu odkupił go polski magnat Zamoyski i został on w rękach tej rodziny aż do 1945 roku. Po wojnie Zamek przejęło państwo czechosłowackie i teraz jest tam muzeum. A obok zamku znajduje się piękny skansen pokazujący jak ludzie żyli około 100 lat temu, czym się bawiły dzieci , jak był urządzony dom: kuchnia , jadalnia , miejsca do spania. Bardzo mi się podobał ten wyjazd, bo poznałem następny skrawek polskiej ziemi i historię związaną z zamkiem w Lubowli , która ma wiele wspólnego z Polska.

Opracował : Mikołaj Scholz

KĄCIK KULINARNY IME AKPANA

Koktajl MANGO LASSI



Składniki:

1 dojrzałe mango
1 duży jogurt naturalny gęsty
0,5 szkl. mleka lub wody
troszkę kardamonu dla aromatu
do osłodzenia cukier, miód lub syrop klonowy.

Przygotowanie:

Mango obieramy ze skóry, kroimy na kawałki (uważamy na pestkę). Wrzucamy do blendera, dodajemy pozostałe składniki i miksujemy na gładki koktajl.



Dla Matki

Matko moja, mam życzenia dla Ciebie,
Całuję Ciebie, Matko moja, która jesteś zawsze przy mnie,
Jesteś na stałe, rano i wieczór, we dnie i w nocy,
W sercu jesteś zawsze obecna
Strzeż mych myśli swoją miłością.
Życzę Ci szczęścia, blasku słońca i dni złotych,
pogodnych i gorących, dni tęczyowych.
Jesteś mi potrzebna, bo Ciebie bardzo kocham.
Ja jestem Twoim dzieckiem.
Kocham Ciebie.

Autor: Katarzyna Sałkowska

Skąd wzięły się nazwy miesięcy. Październik

Październik – dziesiąty miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 31 dni.

Październik jest na półkuli północnej miesiącem jesiennym, a na południowej wiosennym. Jest najdłuższym miesiącem w roku kalendarzowym, ponieważ wypada wtedy zmiana z czasu letniego na zimowy (jest dłuższy o jedną godzinę od pozostałych 31-dniowych miesięcy). Nazwa miesiąca (dawniej również październec) pochodzi według Brücknera od słowa październec, oznaczającego „odpadki od lnu lub konopi”. Obok tego funkcjonowały również nazwy: październec, październień, pościernik.

Przygotowała Katarzyna Uszyńska



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

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

Cieszymy się, że tak uważnie czyta nasze artykuły. Za błąd przepraszamy. Cieszymy się z wszystkich uwag naszych czytelników.

*Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Maciej Dorożala*