

NASZ ŚWIAT POD SIÓDMYM



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



numer 56 (Listopad 2015 r.)

cena 2 zł

Od redakcji



Droga Czytelniczko i Czytelniku,
zapraszamy Cię do przeczytania nowego
numeru gazetki. Znajdziesz w niej relacje z
naszych wędrówek po Warszawie, z imprez,
w których braliśmy udział, relacje z
wydarzeń sportowych.

Jest też coś dla duszy- wiersz, i coś dla ciała-
kącik kulinarny. Dla lubiących
pogimnastykować swój mózg
przygotowaliśmy, jak co miesiąc krzyżówkę
oraz foto- zagadkę.

Serdecznie zapraszamy do czytania.

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** (wywiady)
5. **Andrzej Nowak** (wydarzenia minionego miesiąca)
6. **Mikołaj Scholz** (redakcja sportowa)
7. **Wojciech Kwil** (sprzedaż gazetki)
8. **Sylwia Kaczmarek** (redaktor honorowy)

Opiekun: **Katarzyna Zduńska**

Skład i druk: **Jacek Michalski**

SOLENIZANCI I JUBILACI



W grudniu urodzinowe i imieninowe życzenia przyjmują:

GRUDZIEŃ 2015						
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	1	2	3	4	5	6 Imieniny Mikołaj Scholz
7	8	9 Urodziny Ewa Fijałkowska	10	11	12	13 Urodziny Katarzyna Salkowska
14	15	16	17	18	19	20
21 Urodziny Maciej Borkowski	22	23	24 Imieniny Ewa Fijałkowska	25	26	27
28	29	30	31	Kalendarz stworzony podczas zajęć w pracowni komputerowej		

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.

PODZIĘKOWANIE



Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się w zbiórkę plastikowych nakrętek w naszym ośrodku. Chcemy podzielić się miłą informacją: firma Re-Plast, dla której robiliśmy zbiórkę, odebrała w listopadzie wszystkie korki. Po zważeniu okazało się, że zebraliśmy wspólnie 622 kg, za co otrzymaliśmy kwotę 500 zł. Pieniądze te planujemy przeznaczyć na dofinansowanie do przyszłorocznej wycieczki. Jeszcze raz serdecznie dziękujemy za zaangażowanie i równocześnie prosimy o dalszą współpracę.

WYDARZENIA MINIONEGO MIESIĄCA

3 listopada 2015

Zgodnie z tradycją miesiąc listopad to pora, aby pójść na cmentarze, żeby odwiedzić groby naszych najbliższych. My również, jak co roku pojechalismy na dwa warszawskie cmentarze. Najpierw pojechalismy na cmentarz przy ul. Wałbrzyskiej. Tam odwiedzilismy groby taty Agnieszki Makowskiej i rodziców Tomka Gniatkowskiego. Zapalilismy im świeczki i pomodlilismy się za ich dusze. Z ulicy Wałbrzyskiej pojechalismy na ul. Fosa. Tam poszliśmy na cmentarz znajdujący się przy kościele św. Katarzyny. Odwiedzilismy groby mamy Roberta Jendruczka i taty Macieja Borkowskiego. Im również zapalilismy znicze i pomodlilismy się za ich dusze. Zapalilismy też światełko przy symbolicznym grobie Dzieci Nienarodzonych.

Red. Andrzej Nowak

5 listopada 2015



Grupa turystyczna pojechała na wycieczkę do Pałacu Kultury i Nauki. Była to wycieczka z cyklu Najwyższe punkty widokowe Warszawy. Na miejscu spotkaliśmy się z grupą z WTZ z ul. Karolkowej. Kupiliśmy bilety i pojechaliśmy windą na trzydzieste piętro. Podróż trwała 27 sekund. Kiedy wysiedliśmy z windy, poszliśmy oglądać Panoramę Warszawy. Niestety była mgła i niewiele było widać, tylko najbliższą okolice Pałacu. Jednak mimo to, widoki nam się bardzo podobały. Potem delegacja z WTZ przedstawiła nam krótką historię Pałacu Kultury i Nauki, opowiedzieli kilka ciekawostek na jego temat. Na koniec dostaliśmy pamiątkowe plakietki globtrotera. Zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie z naszymi kolegami i umówiliśmy się na następną wycieczkę.

Red. Rafał Musch , Wojtek Kwil

6 listopada 2015



W tym dniu przyszła do nas pani Sylwia Zborowska, która zajmuje się wypiekaniem pierniczków. Najpierw wspólnie z panią Sylwią robiliśmy pierniki z przyniesionego przez nią ciasta. Rozwałkowaliśmy ciasto na stolnicach i wycinaliśmy różne kształty



za pomocą foremek. Potem gotowe ciasteczka były wypiekane w piekarniku. Kiedy pierniki ostygły, pani Sylwia pokazała nam jak je pięknie ozdobić. Specjalnie do tego celu pani Sylwia przygotowała dla nas „flamastry” z płynnym lukrem. Każdy ozdobił swoje ciasteczka jak potrafił. Bardzo podobały nam się te zajęcia.

Red. Katarzyna Uszyńska

12 listopada 2015



Do naszego ośrodka przyjechali goście. Był to zespół „Jeden rytm jeden świat” z OWIRON na Bemowie. Zespół ten prowadzą terapeuci-pan Piotr i pan Wojtek. Najpierw koledzy zagrali dla nas koncert. Zagrali kilka starszych piosenek oraz absolutną premierę swojej nowej piosenki. Bardzo nam się podobała. W drugiej części spotkania pan Piotrek i pan Wojtek zrobili dla nas krótkie warsztaty muzyczne. Pokazali nam jak prawidłowo gra się na bębnach. Każdy z nas mógł spróbować. Potem zaimprovizowaliśmy wspólną melodię. Było bardzo fajnie. Dobrze było spotkać się z naszymi kolegami z Bemowa.

Red. Rafał Musch, Katarzyna Uszyńska

23 listopada 2015



Przyjechała do nas muzyczna delegacja z ŚDS-u w Łubcu. Pan Mariusz zaprosił grupę muzyczną z tego ośrodka do wspólnego przygotowania Integracyjnego kołędowania, które planujemy zorganizować w grudniu. Grupa przyjechała pod opieką terapeuty pana Marcina. Kiedy rozstawiliśmy instrumenty, zaczęliśmy wspólne granie i śpiewanie. Śpiewaliśmy różne kolędy. Każdy z nas mógł zaśpiewać solo swoją ulubioną. W międzyczasie zrobiliśmy sobie krótką przerwę na poczęstunek. Potem jeszcze trochę pograliśmy i pośpiewaliśmy. Na koniec pan Mariusz umówił się z panem Marcinem na kolejne spotkanie.

Red. Andrzej Nowak

27 listopada 2015



W naszym ośrodku odbył się Przegląd Pracowni Stolarskich. Przyjechały delegacje z trzech ośrodków: z ŚDS-ów z ul. Grochowskiej i Nowogrodzkiej, oraz z OWIRON- u z ul. Rozłogi. W sumie w Przeglądzie wzięły udział cztery drużyny. Każda drużyna miała za zadanie przygotować w swoich ośrodkach skrzynkę na narzędzia. Na początku każda grupa przedstawiła się , opowiedziała, jak powstawała ich skrzynka i zaprezentowała gotową pracę. Przygotowane było zadanie dla terapeutów. Musieli oni z przygotowanych elementów wspólnie zrobić skrzyneczkę. W tym czasie pan Mariusz sprawdzał naszą znajomość narzędzi stolarskich. W między czasie grupa z pracowni komputerowej robiła zdjęcia. Na zakończenie pani Dyrektor wręczyła wszystkim drużynom pamiątkowe statuetki i dyplomy. a każdy z uczestników dostał ołówek stolarski. Zrobiliśmy sobie też wspólne zdjęcie.

Red. Andrzej Nowak, Mikołaj Scholz

30 listopada 2015



W naszym ośrodku odbyła się zabawa andrzejkowa. Za przygotowanie imprezy odpowiedzialna była wyznaczona grupa osób: Katarzyna Kozmana, Katarzyna Uszyńska, Rafał Musch i Wojtek Kwil. Były różne konkursy, m. in. taniec z krzesłami. Wygrała go nasza koleżanka Monika Skrodzka. Jak to w andrzejki, były też wróżby: ustawialiśmy nasze buty, wróżyliśmy ze specjalnych kart, losowaliśmy imiona naszych sympatii. Pan Adam był wróżbitą, przepowiadał przyszłość. Przy okazji odbyły się też imieniny naszego kolegi Andrzeja. Zaśpiewaliśmy mu Sto lat, złożyliśmy życzenia. Był też słodki poczęstunek: cukierki, ptasie mleczko i różne inne ciastka. Dobrze bawiliśmy się na wspólnej dyskotecie.

Red. Rafał Musch, Monika Skrodzka

WIADOMOŚCI SPORTOWE

ZIMA NA SKOCZNI

Zimy nie widać, ale nasi skoczkowie szykują się do sezonu zimowego. Trener polskiej kadry Łukasz Kruczek wybrał siedmiu skoczków, którzy wystąpią w inauguracyjnych zawodach w Klingenthal. W składzie znalazło się czterech zawodników z prowadzonej przez niego kadry A oraz trzech z kadry B.

Puchar Kontynentalny mnie nie interesuje - podkreślał kilka dni temu Maciej Kot. Zakopiański skoczek przed sezonem letnim został przesunięty do kadry B, ale znalazł się wśród wybrańców Kruczka na najbliższe zawody. Oprócz niego Małopolskę w Klingenthal będą reprezentować Kamil Stoch, Dawid Kubacki, Jan Ziobro i Klemens Murańka. Skład uzupełniają Piotr Żyła i Bartłomiej Kłusek. Sezon zimowy rusza 21 listopada. Rozpoczną go zawody drużynowe. Dzień później pierwszy konkurs indywidualny. Kamil Stoch, główny faworyt, postrzegany jako następca Małysza przyznał, że sezon letni nie był dla niego do końca udany. - Dał mi jednak możliwość sprawdzenia się w różnych sytuacjach - powiedział PAP podwójny mistrz olimpijski w skokach narciarskich z Soczi. Stoch w klasyfikacji generalnej Letniej Grand Prix zajął, ex aequo z Piotrem Żyłą, dziewiąte miejsce, choć cele miał ambitniejsze.

W nowym sezonie rozniosę wszystkich i wszystko, a przyjdzie konkurs i wtedy zobaczymy, w jakiej jestem formie - mówił pół żartem, pół serio Kamil Stoch. - Czuję się naprawdę dobrze przygotowany, solidnie przepracowałem lato - takie mam poczucie. Zobaczymy jednak, jak to wszystko się poukłada. Jestem dobrej myśli - zapowiedział nasz podwójny mistrz olimpijski. Życzymy jemu i całej kadrze jak najlepszych wyników w tym sezonie. Trener Kruczek mówi dla Przeglądu Sportowego, że dawno nie było tak silnej reprezentacji polskiej i to może być polska zima w skokach narciarskich.

Opracował: Mikołaj Scholz

KACIK KULINARNY IMIĘ AKPANA

Koktajl brzoskwiniowo- pomarańczowy z serkiem waniliowym

Składniki:

- 2 brzoskwinie
- 150 ml (niepełna szklanka) soku pomarańczowego (świeżo wyciskany lub z kartonu)
- 1 kubeczek serka waniliowego (Danio lub inny)

Przygotowanie:

Brzoskwinie pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do miksera, dodać sok i serek i zmiksować na gładką masę. Schłodzić.



Mój Ośrodku

Dzięki Tobie wiem, że żyję, że istnieję,
Dziękuję Ci za to.

Ja wiem, że jestem w ośrodku, w Redakcji.

Wiesz, że nie mogę ćwiczyć, ani chodzić, bo mam nogi chore i rękę.

Ja tego nie rozumiem, bo czasem nie chce mi się chodzić.

Czasami trzeba się przytulić.

Ale czasem myślę, co będzie ze mną,

Bo czasem mam tego dość.

Chyba już wystarczy.

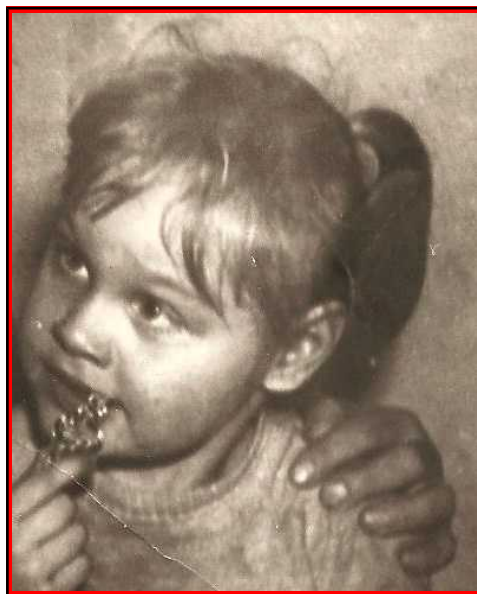
Autor: Katarzyna Szałkowska

Skąd wzięły się nazwy miesięcy: Listopad

Listopad – jedenasty miesiąc w roku, według używanego w Polsce kalendarza gregoriańskiego, ma 30 dni.

Listopad jest na półkuli północnej miesiącem jesiennym, a na południowej wiosennym. Nazwa miesiąca (według Brücknera) pochodzi od opadających jesienią liści (por. bułgarski listopad, ukraiński lystopad). Łacińska nazwa November ('dziewiąty miesiąc'; zobacz: kalendarz rzymski) została zapożyczona przez większość języków europejskich.

Jan Himilbach miał w dowodzie osobistym wpisaną datę urodzenia 31 listopada, mimo iż miesiąc ten ma tylko 30 dni.



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

Podpowiedź znajduje się na ostatniej stronie gazetki.

ROZRYWKA

* Mały dinozaur pyta mamę:

- Mamusiu, czy ja po śmierci pójdę do nieba ?
- Nie synku, do muzeum...

* Jasio spaceruje z mamą po parku i widzi, jak paw rozkłada swój ogon.

- Mamo, mamo – krzyczy patrz, kwitnąca kura !

* Po co podczas pokazów mody puszczana jest muzyka ?

Żeby zagłuszać burczenie brzuchów modelek

* Dzieci miały narysować swoich rodziców.

- Jasiu, dlaczego twój tatuś ma zielone włosy?
- bo nie mam łysej kredki...

Krzyżówka na listopad

1.	5.	21.	15.		3.			8.		22.
2.			28.		26.					
3.		13.								
4.	1.		24.							
5.	7.									
6.				2.						
7.			12.							
8.									25.	
9.		19.				4.				
10.			27.					11.		
11.			9.							
12.	14.	18.		10.						
13.	23.		6.							
14.		20.	16.							
15.				17.	29.					

1. lata na miotle
2. płyn do mycia naczyń, który nosi imię męskie
3. przeciwieństwo wschodu
4. duże zwierzę z trąbą mieszkające w Afryce
5. król zwierząt
6. Polska królowa rzek
7. może być uznania, dawany za udział w imprezie lub za osiągnięcia
8. miasto nad Wisłą, dawna stolica Polski
9. następuje po nocy
10. rozgrywają się tam mecze piłki nożnej
11. rosną mężczyznom po nosem
12. inna nazwa lekarza
13. mogą być ruskie, z mięsem lub kapustą i grzybami
14. unosi się z komina
15. naturalne ubranie, pokrywa ciało człowieka

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

Odp. na **Foto-Zagadkę**: na zdjęciu znajduje się Ewa Fijałkowska